

TORNEO DEBUTANTES
CONTROL DE ESTRELLAS Y FIGURAS
NATACIÓN ARTÍSTICA 2022

20 de noviembre de 2022 – Campo de Marte

1. OBJETIVOS

- 1.1 Evaluar el proceso de desarrollo de las y los participantes de categoría iniciante.
- 1.2 Evaluar la técnica y el avance en rutinas libres de los y las nadadoras que recién se han iniciado en la disciplina de Natación Artística.
- 1.3 Evaluar la técnica y el avance en figuras de las y los participantes de nivel avanzado.
- 1.4 Establecer puntajes oficiales individuales para los y las nadadoras.
- 1.5 Fomentar la confraternidad entre las y los participantes.

2. CONVOCATORIA

El Consejo Directivo de la FDPN y la Comisión Técnica de Natación Artística convocan a todos los Clubes e instituciones afiliadas y no afiliadas a participar en el Torneo Debutantes, Control de Estrellas y Figuras de Natación Artística – Lima 2022, evento que se registrará por estas bases y por el Reglamento de la Federación Internacional de Natación (FINA).

3. DIRIGIDO

Deportistas de natación artística de los niveles iniciante y avanzado de todas las categorías.

4. ORGANIZACIÓN, MANEJO, CONDUCCIÓN Y CONTROL

La organización, manejo, conducción, y control del Torneo Debutantes de Natación Artística y Control de Estrellas y Figuras estará a cargo de la Federación Deportiva Peruana de Natación.

5. LUGAR, FECHA Y HORARIOS DE COMPETENCIA

Fecha	Día	Lugar	Inicio	Observaciones
Única	Domingo 20 de noviembre	Piscina Campo de Marte	9:30 horas	El calentamiento iniciará a las 8 am

6. CATEGORÍAS

Las edades se calculan al 31 de diciembre de 2022.

CATEGORÍA	AÑO DE NACIMIENTO
INFANTIL D (8 años o menos)	Nacidos en el 2014 o más
INFANTIL A (9 y 10 años)	Nacidos en el 2013 y 2012
INFANTIL B (11 y 12 años)	Nacidos en el 2011 y 2010
JUVENIL (13 -15 años)	Nacidos en el 2009, 2008 y 2007
JUNIOR (15 -18 años)	Nacidos en el 2007, 2006, 2005 y 2004
SENIOR (mayores de 15 años)	Nacidos en 2007 o antes

7. MODALIDADES

Las modalidades en competencia serán las siguientes:

Control:

7.1 Estrellas 1, 2, 3 y 4

7.2 Figuras infantiles

7.3 Figuras juveniles

7.4 Elementos junior

7.5 Elementos senior

Torneo Debutantes:

7.6 Rutinas Libres Categoría Debutantes

8. REQUISITOS PARA PODER COMPETIR

8.1 Control de Estrellas

Para Estrellas 1 participan las y los nadadores iniciantes que no han participado de un campeonato debutantes y no han pasado antes un control de estrellas o que habiéndolo pasado no obtuvieron el puntaje mínimo de aprobación (4.0).

Para participar de las Estrellas 2, 3 y 4, los y las participantes deben haber aprobado el nivel de estrellas inmediatamente anterior. El puntaje mínimo de aprobación para estos niveles también es 4.0.

8.2 Control de Figuras

Participan las y los nadadores avanzados de las categorías infantil y juvenil.

8.3 Control de Elementos

Participan las y los nadadores avanzados de las categorías junior y senior.

8.4 Torneo Debutantes. Rutinas libres

Participan los y las nadadoras iniciantes que no hayan participado previamente de un campeonato nacional de categoría debutantes o avanzado.

9. MODALIDADES DE COMPETENCIA

9.1 Rutinas libres categoría debutantes

En este Torneo de Debutantes podrán participar nadadoras y nadadores que recién se inicien en la disciplina de natación artística y que no hayan participado previamente de un campeonato nacional de categoría debutantes o avanzado.

Las modalidades en competencia serán las siguientes:

CATEGORÍA	SOLO	SOLO VARONES	DUETO	DUETO MIXTO	EQUIPO	COMBO
INFANTIL D	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Combinada Infantil (hasta 12 años)
INFANTIL A	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	
INFANTIL B	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	
JUVENIL	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Combinada > 13 años
JUNIOR	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	
SENIOR	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	Rutina Libre (100%)	

9.2 Límite de inscripción para Rutinas Libres

En cada competencia se podrá inscribir la siguiente cantidad de rutinas por categoría, por club o academia:

- Solos Damas: rutinas ilimitadas
- Solo Varones: rutinas ilimitadas
- Dueto: rutinas ilimitadas
- Dueto Mixto: rutinas ilimitadas
- Equipos: rutinas ilimitadas. La cantidad mínima de nadadoras es 4 y máxima de 8 nadadoras.
- Combo: rutinas limitadas, con la cantidad de 10 nadadoras.

Notas importantes:

- a. Cada club podrá presentar un número ilimitado de equipos o rutinas combinadas (combo) siempre y cuando complete un equipo (8) o combo (10) antes de formar el siguiente.
- b. Se permitirá que 1 nadadora participe en la categoría superior en la modalidad de equipo y combo para completar equipo y/o combo solo si se verifica que no se cuenta con la cantidad de nadadoras suficiente en la categoría.
- c. Se incorpora la modalidad de Rutina Combinada en dos categorías de edades, tal como se detalla a continuación:
 - Rutina combinada con nadadoras de 12 años y menos
 - Rutina combinada con nadadoras de 13 años y más.
 -

9.3 Tiempos límite para rutina

Tiempos para Rutinas

Los tiempos límite para rutinas incluido los 10 segundos para movimientos fuera del agua, serán los establecidos en estas bases:

Categoría	Solo/ Solo Varones	Dueto / Dueto Mixto	Equipo	Combo
Infantil D	1.15"	1.30"	1.45"	3.00"
Infantil A	1.30"	1.45"	2.00"	
Infantil B	1.45"	2.00"	2.15"	
Juvenil	2.00"	2.15"	2.30"	3.15"
Junior	2.15"	2.30"	3.00"	
Senior	2.15"	2.30"	3.00"	

Estos tiempos tendrán una tolerancia de +15" o -15"

10. INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se efectuarán hasta el **viernes 11 de noviembre de 2022**.

1. El derecho de inscripción por nadadora o nadador afiliados es de **S/. 50.00 (Cincuenta con 00/100 Nuevos Soles)** y para nadadora o nadador no afiliado (Instituciones y Municipalidades) es de **S/. 55.00 (Cincuenta y cinco con 00/100 Nuevos Soles)**.
2. Este derecho será pagado **por cada categoría en la que la nadadora o nadador decida participar**.
3. **La fecha límite de pago es el viernes 11 de noviembre en la cuenta de la Federación Deportiva Peruana de Natación (BBVA No. 0011-0661-010006850262)**.
4. El formato de 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 / inscripciones@fdpn.org hasta el **viernes 11 de noviembre**. Los clubes que realicen su inscripción en otro formato diferente al adjunto **no serán considerados en la inscripción**.
5. No se aceptarán inscripciones ni pagos extemporáneos.
6. Cada club designará a un delegado y será la única persona autorizada para realizar gestiones, coordinaciones, y presentar reclamos ante la mesa de control. El nombre del delegado deberá ser remitido el **viernes 11 de noviembre de 2022**.
7. 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.

11. VESTUARIO

Para el Control las y los competidores deberán presentarse con traje de baño negro y gorro de color blanco sin ningún distintivo del club al que pertenecen.

Asimismo, cada deportista deberá presentarse a premiación y desfile con el uniforme completo del Club, Asociación o Academia al cual pertenece.

De acuerdo con el Reglamento FINA, la Juez Arbitro puede requerir el cambio del traje de baño si este no se ajusta a las normas, siendo que la deportista competirá solo una vez efectuado el cambio.

12. MÚSICA

Se deberá enviar por e-mail hasta el viernes 11 de noviembre en formato MP3 indicando: Modalidad, categoría y nombre de la deportista.

Ejemplo: SoloJuvenilAMariaPerez.MP3

Si a la fecha límite el club o encargado no envió la música de alguna o todas las rutinas, se considerará como retiro de las mismas.

Como respaldo se entregará la música en un Pendrive y/o una copia CD, de ser necesario y debe estar también debidamente identificado.

MULTA: Los clubes que no envíen la música de las deportistas hasta la fecha indicada deberán pagar una multa de S/. 50.00 por cada música presentada fuera de la fecha límite.

13. PREMIOS

Se entregarán medallas que simbolizan ORO, PLATA, y BRONCE a los tres (3) primeros puestos de cada rutina.

Asimismo, se entregarán Diplomas a las nadadoras y nadadores que hayan pasado el Control de Estrellas.

14. CONGRESILLO TÉCNICO

La reunión de los delegados se llevará a cabo virtualmente el miércoles 16 de noviembre alas 8:00 pm en el link que se remitirá vía correo electrónico con la siguiente agenda:

- Sorteo para definir el orden de competidores y competidoras.
- Los retiros, los mismos que se realizarán en el mismo congresillo técnico y tendrán una multa equivalente al monto de la inscripción.

Cabe precisar que todos los acuerdos adoptados y/o informaciones brindadas en el congresillo son oficiales, vinculantes y de carácter obligatorio en su cumplimiento para todos los clubes.

15. RECLAMOS

- Ningún competidor, entrenador o dirigente podrá interponer reclamo alguno ante los jueces.



- Toda queja sobre los resultados deberá ser presentada por el Delegado Titular o Suplente por escrito al Jefe de Mesa de Control, para que lo remita al Árbitro General del Campeonato, máximo una hora después de entregados los resultados por el árbitro general.
- Con el fin de asegurar la seriedad, fundamentación y buena fe de los reclamos, ellos deberán ser acompañados de un depósito en dinero equivalente a 1 UIT. Si el reclamo es acogido, se devolverá el dinero y, en caso contrario, éste quedará a beneficio de FDPN. El tiempo límite para la presentación del reclamo es hasta media hora después de la publicación del resultado oficial.

16. OTROS:

- Las Inscripciones deben ir acompañadas del nombre del delegado(a) y la entrenadora oficial del club respectivo.
- Los resultados serán enviados a los clubes hasta dentro de 72 horas posteriores a la realización del 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. Esta será absuelta por la Federación según corresponda.
- No se permitirán interpretaciones sobre lo que no se encuentre normado o incluido en este documento.

FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE NATACIÓN

ANEXO 1 Estrellas

A. ESTRELLAS I

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.

Figura 2 VUELTA ATRÁS EN BOLITA

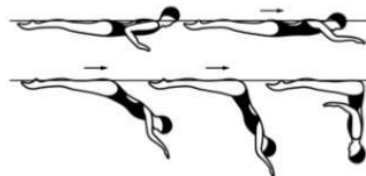
Se empieza en **Posición de Extensión sobre la Espalda**. Ambas piernas se deslizan hasta alcanzar la **Posición de Tonel**, posteriormente el cuerpo tan compacto como sea posible, con la espalda redondeada y las piernas juntas. Talones junto a las nalgas. Cabeza junto a las rodillas se ejecuta una Vuelta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

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 segundos la escuadra al frente.

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 segundos el Flamingo con la cara en superficie.

B. ESTRELLAS II

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**.



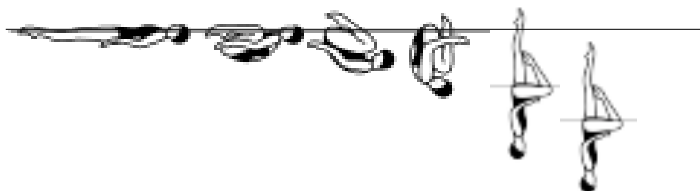
Requerimientos Mínimos:

- 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.

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.

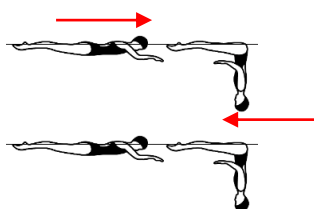


Requerimientos Mínimos:

- 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.

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.

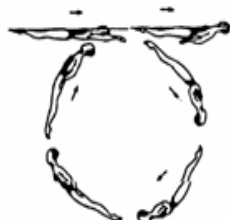


Requerimientos Mínimos:

- 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°.

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.

C. ESTRELLAS III

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**.

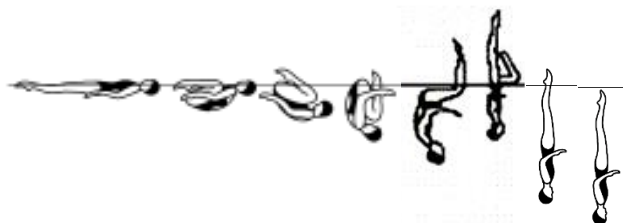


Requerimientos Mínimos:

- 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 durante toda la figura.

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.

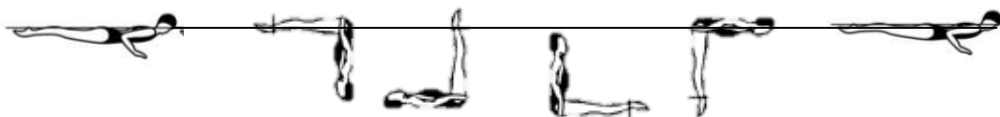


Requerimientos Mínimos:

- 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 sobrepas 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

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.

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.

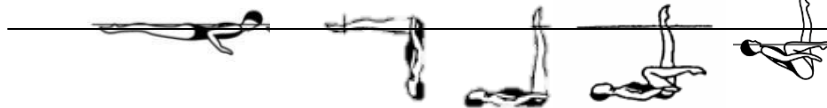


D. ESTRELLAS IV

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.

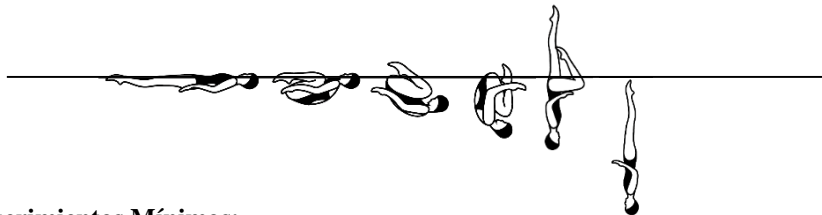


Requerimientos Mínimos:

- 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.

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

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.

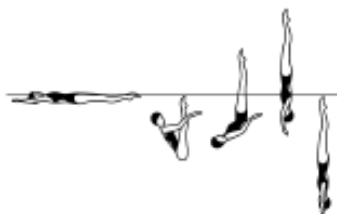


Figura 4

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.

ANEXO 2

FIGURAS

Figuras del Reglamento FINA 2017-2021 – Anexo V

En este I Control Técnico se evaluarás las figuras Obligatorias y Grupo 1

a) CATEGORÍA JUVENIL

GRUPOS OPCIONALES

Grupo 2 y 3

b) CATEGORÍA INFANTIL A Y B

GRUPOS OPCIONALES

Grupo 2 y 3

ANEXO 3

ELEMENTOS

6.2. Elementos del Reglamento FINA 2017-2021– Anexo VI

a) ELEMENTOS DE EQUIPO CATEGORÍA JUNIOR

1. Empezando en **Submerged Back Pike Position** con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position** y sin perder altura una pierna es bajada a **Bent Knee Vertical Position**. Un *Spin 180°* rápido es ejecutado mientras la pierna flexionada se extiende a **Vertical Position**. Todos los movimientos son ejecutados rápido. (GD 2.3)
2. Desde **Vertical Position**, un *Twist Spin* es ejecutado. (GD 1.8)
3. Un *Cyclone* es ejecutado hasta **Vertical Position**, las piernas son simétricamente bajadas a **Split Position**. Un *Walkover Front* es ejecutado. (GD 2.6)
4. Híbrido Manta Ray: Un *Flamingo* es ejecutado hasta **Surface Flamingo Position**, avanzando hacia la cabeza. Manteniendo la pierna de ballet en posición vertical, las caderas se elevan mientras que el cuerpo se desenrolla y la pierna flexionada se mueve con la rodilla en la superficie para asumir **Fishtail Position**. La pierna horizontal es rápidamente elevada a **Vertical Position**, mientras el cuerpo rota 180°. La dirección de la rotación de 180° es cerrando hacia la pierna vertical (Nota: Un *flamingo* con derecha requiere el hombro derecho hacia atrás durante la rotación de 180° y un *flamingo* con izquierda en el comienzo requiere el hombro izquierdo hacia atrás durante la rotación). Las piernas son bajadas rápida y simultáneamente a **Bent Knee Surface Arch Position**. (Nota: La **Bent Knee Surface Arch Position** puede ser asumida usando cualquier pierna). La pierna flexionada se estira a **Surface Arch Position** y con movimiento continuo, un *Archto Back Layout Finish Action* es ejecutado. (GD 3.1)
5. Desde **Submerged Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, *Barracuda Airbone Split* es ejecutada. (GD 2.5)

b) ELEMENTOS DE EQUIPO CATEGORÍA SENIOR

1. Empezando en **Submerged Back Pike Position** con las piernas perpendiculares a la superficie, un *Thrust* es ejecutado a **Vertical Position** y sin perder altura una pierna es bajada a **Bent Knee Vertical Position**. Un *Spin 360°* rápido es ejecutado mientras la pierna flexionada se extiende a **Vertical Position**.(GD 2.5)
2. Desde **Vertical Position**, un *Full Twist* es ejecutado, seguido de un *Continuous Spin 1440°* (4 rotaciones) (GD 2.2)
3. Un Cyclone es ejecutado a **Vertical Position**, las piernas son simétricamente bajadas a **Split Position**. Un *Walkover Front* es ejecutado. (GD 2.6)
4. Híbrido Manta Ray: Un Flamingo es ejecutado hasta **Surface Flamingo Position**, avanzando hacia la cabeza. Manteniendo la pierna de ballet en posición vertical, las caderas se elevan mientras que el cuerpo se desenrolla y la pierna flexionada se mueve con la rodilla en la superficie para asumir **Fishtail Position**. La pierna horizontal es rápidamente elevada a **Vertical Position**, mientras el cuerpo rota 180°. La dirección de la rotación de 180° es cerrando hacia la pierna vertical (Nota: Un flamingo con derecha requiere el hombro derecho hacia atrás durante la rotación de 180° y un flamingo con izquierda en el comienzo requiere el hombro izquierdo hacia atrás durante la rotación). Las piernas son bajadas rápida y simultáneamente a **Bent Knee Surface Arch Position**.(Nota: La **Bent Knee Surface Arch Position** puede ser asumida usando cualquier pierna).La pierna flexionada se estira a **Surface Arch Position** y con movimiento continuo, un *Arch to Back Layout Finish Action* es ejecutado.(GD 3.1)
5. Desde **Submerged Back Pike Position**, con las piernas perpendiculares a la superficie, Barracuda Airbone Split es ejecutada. (GD 2.5)



ANEXO 4

FORMATO DE INSCRIPCIÓN

EVENTO:	Torneo debutantes Control de estrellas y figuras Natación artística 2022
CLUB:	
DELEGADO:	
E-MAIL Y CELULAR:	
ENTRENADORA	
CORREO Y CELULAR:	

LISTADO DE PARTICIPANTES

	NOMBRE Y APELLIDO	F. NAC.	EDAD	CATEG.	N° DNI.	CLUB
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						