



IV CIRCUITO ANDALUZ DE PROMOCIÓN DE NATACIÓN ARTÍSTICA

1. Categorías.

- BENJAMIN*: 2011 y posteriores
- PREALEVIN: 2009 y posteriores

*Solo se podrá participar en una de las categorías, benjamín o prealevín, pero nunca en ambas.

- No podrán participar en la categoría BENJAMIN quienes hayan competido en algún campeonato de España de natación Artística.
- No podrán participar en la Categoría PREALEVIN las nadadoras del año 2009 que hayan competido en algún campeonato de España de natación Artística.

2. Fórmula de competición.

El campeonato se disputará en tres etapas de competición:

- Etapa 1. Figuras Etapa 1
- Etapa 2. Figuras Etapa 2
- Etapa 3. Rutinas Combinado: 2 minutos 30 segundos

3. Figuras.

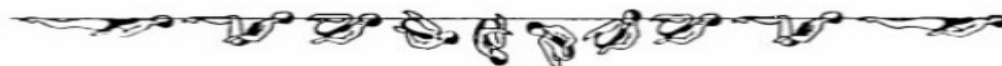
	ETAPA 1	ETAPA 2
BENJAMIN	VELA ALTERNA	KIP TOBILLO
	MORTAL DE ESPALDA ENCOGIDO	BARRACUDA
PREALEVIN	VARIANTE DE PIERNA DE BALLET	KIP
	BARRACUDA	BARRACUDA

DESCRIPCIÓN DE LAS FIGURAS

Vela Alterna: desde la Posición Estirada de Espalda se ejecuta la posición de vela. El muslo de la pierna doblada debe ser perpendicular a la superficie del agua volviendo a la Posición Estirada de Espalda con ambas piernas.



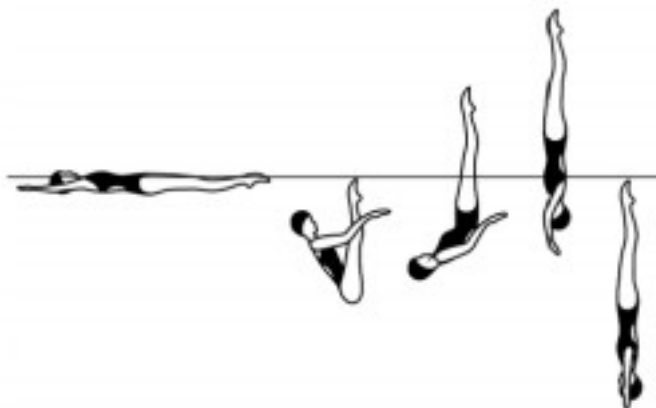
Mortal de Espalda Encogido: Desde la Posición Estirada de espalda, las rodillas y los dedos de los pies se arrastran a lo largo de la superficie hasta asumir la Posición Encogida. Con un movimiento continuo, el encogido se vuelve más compacto a la vez que el cuerpo efectúa un mortal hacia atrás alrededor del eje lateral hasta completar una rotación (voltereta). Se reasume la Posición Estirada de Espalda.



Kip Tobillo: Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta un Mortal de Espalda Encogida parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie. El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden hasta asumir la Posición Vertical con el nivel del agua en el tobillo. Se ejecuta un Descenso Vertical.



Barracuda: Desde la Posición Estirada de Espalda, las piernas se elevan a la vertical a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la Posición Carpa de Espalda con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un Empuje hasta la Posición Vertical. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje.

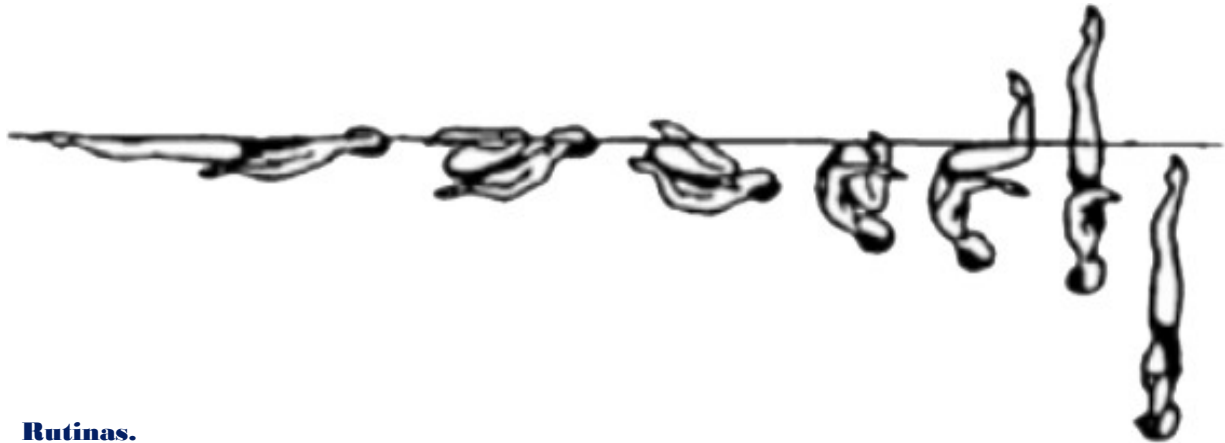


Variante de Pierna de Ballet: Se empieza en Posición Estirada de Espalda. Una pierna permanece sobre la superficie durante todo el tiempo. El pie de la otra pierna se desliza a lo largo de la cara interna de la pierna extendida, hasta alcanzar la Posición Rodilla Doblada Estirada de Espalda. Se estira la rodilla, sin producir movimiento alguno del muslo, hasta alcanzar la Posición Pierna de Ballet. Se desciende la pierna de ballet, sin movimiento del muslo, ni flexión de la pierna hasta alcanzar la Posición Estirada de Espalda.





Kip: Desde la Posición Estirada de Espalda, se ejecuta un Mortal de Espalda Encogida parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie. El tronco se despliega a la vez que las piernas se extienden para asumir la Posición Vertical a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias. Se ejecuta un Descenso Vertical.



4. Rutinas.

La competición constará de 1 rutinas combinada formado por deportistas BENJAMINES y PREALEVINES. El tiempo de la rutina es de 2 minutos y medio máximo. En la categoría de Promoción el combinado estará formado por entre 4 y 12 nadadoras. Si existe una baja que reduzca el número de competidores por debajo del mínimo, la rutina se considerará descalificada.

Cada club podrá participar con el número de rutinas que desee, inscribiéndose un segundo combo cuando el primero tenga 8 nadadoras, teniendo en cuenta que cada nadador podrá participar en una única rutina.

Inscripciones en rutinas:

- a) En el caso que un club cuente con un único nadador éste podrá realizar un solo. Si tuviera dos, podrá participar con un dúo y en el caso que inscribiera a tres deberá realizar un dúo y un solo.
- b) En el caso que un club inscribiese a más de doce deportistas, podría añadir un combinado siempre que el primero tenga 8 participantes y el segundo no tuviera menos de 4.
- c) Un club con 12 deportistas deberá presentar de manera obligatoria un único combinado.
- d) No se admitirán reservas puesto que la esencia de esta competición es la participación de todos y cada uno de los inscritos.
- e) No existirá medallas para Solos y Duos, solo una Clasificación.
- f) Las nadadoras deben participar en una de las jornadas de figuras para poder participar en el combo.
- g) Se estudiarán casos especiales para combos de menos de 8 por fuerza mayor.
- h) No se realizarán saltos pero sí elevaciones de dos nadadoras.



Elementos Obligatorios:

Recorrido mínimo: 30 metros.

Realizar al menos 3 formaciones diferentes en la parte de equipo.

Los siguientes elementos deben estar en la coreografía en la parte de equipo (Combos de menos de 8 deben de realizarlo todas las nadadoras. Combos de más nadadoras deben de realizarlo a la vez al menos 8).

1. Desplazamiento en posición de eggbeat con cambio de brazo. No es obligatorio que estén ambos arriba.
2. Figura combinando vela con la pierna izquierda, vela con la pierna derecha y final libre (se pueden incluir otros elementos).
3. Movimientos de brazos desplazándose en piernas de crol lateral (no es necesario levantar un brazo).
4. Boost de brazos (con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo).
5. Desplazamientos realizando kip-pul 1 (mínimo dos) 1 Definición KIP PUL: Un "Kip pul" es un movimiento simple de un solo brazo, siendo el movimiento "pul" un movimiento de recogida submarino.
6. Formación con figura en superficie.

Se evaluará mediante 3 paneles (Ejecución-Impresión Artística y Dificultad). El Juez árbitro controlará la realización de dichos elementos penalizándose con 0.5 puntos del total de la puntuación por cada elemento que falte.

5. Participantes.

Cada club podrá inscribir el número de participantes que desee, siempre que a juicio del entrenador/a reúnan un mínimo de condiciones técnicas siguiendo las limitaciones establecidas anteriormente. Es imprescindible que puedan nadar con total autonomía y que realicen tanto primera como segunda posición sin hundirse.

6. Premios

No existirá Ranking por Nadadores general del circuito. Se dará medallas a las 3 primeras clasificadas en cada competición de Figuras Benjamín y Prealevín. En la Rutina Combinada se darán medallas a los 3 primeros clasificados y un diploma a imprimir por los Club para cada una de sus deportistas.