

**CONTROL SELECTIVO PARA LA COMPETENCIA ONLINE DE NATACIÓN ARTÍSTICA
DE LA UANA - 2020**

FECHA: 06 de junio del 2020
HORA: 10:00 am
CATEGORIA: Infantil – hasta 12 años de edad.



I. OBJETIVOS GENERALES:

- Identificar 1 atleta femenina y 1 masculino, para representar Perú en la competencia Virtual UANA en el 20 de junio a las 10:00 a.m. EST.

II. CATEGORIAS:

- Para la convocatoria del Selectivo Nacional para la competencia online de Natación Artística de la UANA.
Se considerará la Categoría menores hasta los 12 años cumplidos en el 2020

III. PROTOCOLOS BÁSICOS:

- Se deben seguir las siguientes pautas de preparación
- Los atletas deben tener las rodillas y los tobillos expuestos para la prueba (la recomendación es que los atletas usen trajes de baño y pantalones cortos de yoga)
- Los atletas deben tener un calentamiento mínimo de 5 minutos antes de la prueba.
- El cabello del atleta debe estar fuera de la cara.
- Los atletas deben, si es posible, tener una colchoneta de yoga disponible
- Los atletas deben colocarse en la posición inicial y esperar a que el organizador le diga que comience.
- Los atletas deben mantener la habilidad durante el tiempo indicado (hasta que el Organizador les diga que paren)

IV. TIEMPO PARA HABILIDADES

- La habilidad de posición de pie "Y" se cronometrará para evaluar cuánto tiempo el atleta puede mantener la posición (tiempo máximo 10 segundos)
- La habilidad "Burpee" se cronometrará para evaluar cuántos burpees correctos pueden realizar en 30 segundos.
- Hombres, se realizará un cronometraje del ejercicio de Les Kick para evaluar cuántas repeticiones se pueden completar en 30 segundos.

- Hombres, el ejercicio Push Up se cronometrará para evaluar cuantas se pueden completar las repeticiones en 30 segundos.

V. Directrices para la prueba de Burpee para atletas femeninas de 12 y menos años

<https://youtu.be/tY3QqrK9rWA>

- Comience en una posición de squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- Con el peso en las manos, patear los pies hacia atrás para que estén en tus manos y dedos de los pies, y en una posición de flexión.
- Manteniendo tu cuerpo recto de la cabeza a los talones, haz una flexión.
- Recuerda no dejar que tu espalda se hunda o los glúteos queden en el aire.
- Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial.
- Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza
- Salta rápidamente en el aire, aplaude con las manos sobre tu cabeza y luego aterriza donde empezado.
- Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y haz otra repetición.
- Completa tantos como sea posible en 30 segundos.

VI .Posición de "Y" de pie para atletas femeninas de 12 y menos años

<https://youtu.be/MP6aJpRGxTA>

- Desde una posición de pie, extienda la pierna derecha o izquierda en una posición de split
- Extienda la posición de split lo más alto posible para lograr un split completamente extendido
- Extienda el brazo opuesto sobre su cabeza para ayudar a equilibrar el split
- Mantenga el mayor tiempo posible hasta un máximo de 10 segundos sin perder la posición.

VII. Evaluadores

- El Selectivo será evaluado por la entrenadora y Directora Técnica de la Selección Nacional Maura Xavier, la entrenadora asistente Liseth Palomino, y por 3 jueces nacionales con categoría Internacional.
- Se evaluará la ejecución de los ejercicios y el tiempo de duración de los mismos.

VIII. CONGRESILLO:

- Se realizará el día Viernes 5 de junio de 2020, a las 7:30 p.m. vía Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/81818250716?pwd=TNkvWi9tLy85cG9FYTBURNlDaanpYQTO9>

ID de reunión: 818 1825 0716

Contraseña: 007701

Durante el congresillo se realizará el sorteo de orden de las nadadoras y se indicará como se desarrollará el evento por la plataforma virtual.

IX. INSCRIPCIONES

- **Las inscripciones de las nadadoras se realizarán ingresando al siguiente link:** <https://forms.gle/TAwcxhCDoA3XfouT6>
- El link estará habilitado hasta el **Jueves 4 de Junio de 2020**, fecha en que se cerrará la inscripción.
- La inscripción es gratuita.
- No se aceptarán inscripciones extemporáneas.
- Cada club designará a un delegado y será la única persona autorizada para realizar gestiones, coordinaciones, y presentar reclamos ante la comisión al correo comision.nadosincronizadoperu@gmail.com
- 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.

IX. RESULTADOS

- Los resultados finales totales serán enviados a los e-mail de inscripción, hasta el día lunes 8 de junio a las 6:00 p.m.

FEDERACION DEPORTIVA PERUANA DE NATACION 2020