

FEDERACION DEPORTIVA PERUANA DE NATACION
CONTROL DE ESTRELLAS 1 – 2020
LIMA - PERU

A. OBJETIVO

Evaluar la técnica y el avance de nadadoras que recién se han iniciado en la disciplina de Natación Artística.

B. FECHA Y LUGAR

Miércoles 25 de Marzo, a las 6:30 p.m. en la piscina semi olímpica de Campo de Marte

C. REGLAMENTACION

El control de estrellas estará sujeto a las presentes Bases.

D. CONTROL

Dirigido a nadadoras de todas las categorías que hayan iniciado la práctica de esta disciplina desde octubre del 2019.

❖ Los aspectos a evaluar en figuras para la Estrella 1 serán:

1. 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**



REQUIRIMIENTOS MINIMOS Cara, pecho, y pies en la superficie. Remada (plana) estacionaria precisa. Desplazamiento mínimo mantener por 3 seg la rodilla Flexionada.

2. 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**.

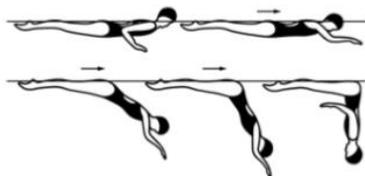


REQUERIMIENTOS MINIMOS

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°

3. 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 MINIMOS pies y muslos en la superficie. Desplazamiento requerido. Mantener por 3 seg la escuadra al frente.

4. 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 Flamingo en Superficie**. Posteriormente se descende la pierna a la **posición de Tonel** y se finaliza con la **posición de extensión sobre la espalda**.



REQUERIMIENTOS MINIMOS

Pies en superficie. Remada Plana. Desplazamiento mínimo mantener por 3 seg el Flamingo con la cara en superficie.

- ❖ Los aspectos a evaluar en habilidades de Rutina para la Estrella 1 serán:

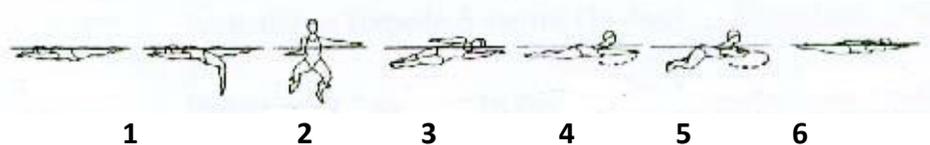
RUTINA (TRANSICIONES)

Conocimientos de Rutina/Transiciones

- Desplazar en línea recta

Inicia sentada fuera del Agua con un movimiento corto hacia un split en piso. La nadadora se levanta y se lanza a la piscina para iniciar la Rutina.

1. Torpedo **2 mts** pies en la superficie y movimientos de brazos efectivo.
2. Batidora. Pateo preciso. Boca sobre superficie. **Mostrar 2 seg.**
3. Pateo de lado y preciso. (**Pateo lateral der. o izq. 2 mts**) Cuerpo horizontal de lado cerca de la superficie.
4. Posición de frente extendida
5. 2 brazadas del estilo pecho cabeza afuera
6. Extensión boca abajo cabeza adentro -Transiciones – pocos movimientos innecesarios.



E. INSCRIPCIONES

Las inscripciones de las nadadoras se efectuarán en el Formato Oficial, señalando:

- Categoría.
- Nombre y apellidos.
- Fecha de nacimiento.
- Club o Institución deportiva

El formato oficial que se adjunta deberá ser entregado por cada club en la Secretaría de la FPDN hasta el **Miércoles 4 de marzo de 2020**. También podrán ser remitidas vía email a comision.nadosincronizadooperu@gmail.com y inscripciones@fdpn.org hasta la fecha indicada.

El derecho de inscripción por nadador afiliado es de **S/.30.00 (Treinta con 00/100 Nuevos Soles)** y a los no afiliados es de **S/35.00 (Treinta y cinco con 00/100 Nuevos Soles)** que solo constituye el pago de las inscripciones a pagarse hasta el **Miércoles 4 de marzo del 2020** en conjunto con las inscripciones, válido para afiliados y no afiliados.

Se puede cancelar las inscripciones desde antes y hasta la fecha establecida para entrega de las inscripciones a: (**BBVA Cuenta No. 0011-0661-010006850262**), para este caso se presentará el voucher en conjunto con la inscripción y directamente en la federación

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 mesa de control.

MULTA:

Los clubes que realicen su inscripción en otro formato diferente al adjunto deberán pagar una multa de S/. 30.00.

F. RETIROS

Se realizan por escrito y se entregan en la Reunión de Delegados. Los retiros extemporáneos tendrán una multa equivalente al monto de la inscripción.

G. VESTUARIO

Las nadadoras deberán presentarse con traje de baño completamente negro y gorro de color blanco.

H. PREMIACIONES

Por nadadora: Se otorgará diploma de haber pasado la Estrella 1, sólo a las nadadoras que hayan probado con una calificación igual o mayor de 4.0 en cada uno de las figuras y Rutina.

I. CONGRESILLO TÉCNICO

La reunión de los delegados se llevará a cabo el día martes 21 de Abril en la piscina Olímpica Campo de Marte a las 7:30pm. Se desarrollará la agenda del torneo.

- Revisión de Inscripciones – identificación con Carnet Afiliada o Carnet Provisional
- Entrega de Boleta Depósito o Pago de Inscripción
- Anuncio de Retiros. Los retiros extemporáneos tendrán una multa equivalente al monto de la inscripción.
- Sorteo de orden de nadadoras.
- Confirmación del Programa de Competición

Todos los acuerdos adoptados o informaciones provistas por la Comisión durante la Reunión de Delegados son oficiales y de carácter obligatorio en su cumplimiento por todos los participantes.

J. 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 Arbitro General del Campeonato, conforme Reglamentación F.I.N.A., 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 de la presentación del reclamo es hasta media hora después de la publicación del resultado oficial.

COMISIÓN NACIONAL DE NATACIÓN ARTÍSTICA

