

# PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.



COMISIÓN NACIONAL DE:

*NADO*  
*SINCRONIZADO*

2016-2020

## CONFECCIONADO POR:

Esp. Ana Delia Simón Sánchez

Esp. Aurora Batista Mulet

Esp. Ivette Maria Bacallao Llanio

MSc. Erva Brito Vázquez

MSc. Yulaine Prado Lage

MSc. Liudmila Hernández Soutelo

## AGRADECIMIENTOS.

El Programa Integral de Preparación del Deportista para el Nado Sincronizado constituye un valioso documento dirigido a perfeccionar la labor docente y dotar a sus profesoras de las herramientas necesarias para la formación integral de las atletas del deporte en sus diversos niveles y categorías, por ello se reconoce el esfuerzo desplegado por el colectivo principal de autores, así como al Colectivo de entrenadoras de Nado Sincronizado de Cuba que han contribuido profesionalmente en apoyar de manera incondicional la confección del presente trabajo, aportando toda sus experiencias en aras de favorecer positivamente los mejores resultados de nuestro deporte.

## ÍNDICE

## Páginas

Introducción	3
Antecedentes Históricos del Nado Sincronizado	4-7
Aspectos Generales del Reglamento del Nado Sinc.	7-13
Indicaciones Nacionales y Objetivos Áreas Deportivas	14-20
Objetivos e indicaciones metodológicas para 6 años	20-23
Objetivos e indicaciones metodológicas para 7 años	24-28
Objetivos e indicaciones metodológicas para 8 años	29-34
Objetivos e indicaciones metodológicas para 9 años	35-40
Objetivos e indicaciones metodológicas para 10 años	41-46
Objetivos Generales para la E.I.D.E.	47-48
Objetivos para la categoría 11-12 años	49-52
Objetivos para la categoría 13-15 años	53-57
Objetivos para la categoría 16-18 años	58-62
Indicaciones para los test médicos y psicológicos	63-63
Indicaciones para los test pedagógicos y Normativas	64-71
Indicaciones desarrollo capacidades condicionales	72-76
Código personalizado del Nado Sincronizado en Cuba	77-79
Ejercicios de control muscular	79-81
Desarrollo fuerza general	82-83
Objetivos del Trabajo con Ligas en tierra y ejercicios	84-85
Desarrollo resistencia y ejercicios	85-86
Indicaciones para el trabajo de flotación	87-88
Aspectos fundamentales para la técnica de los aleteos	88-89
Aspectos fundamentales en la enseñanza de las posiciones básicas, transiciones y figuras	89-90
Indicaciones sobre el Trabajo con Pomos flotadores	91-92
Indicaciones para la enseñanza de natación, sculling, porteros y estilos de nado	92-95
Algunas Indicaciones para el Trabajo de las Rutinas	96-99
Indicaciones metodológicas Preparación física en agua.	100-105
Programa para el trabajo acrobático	106-123
Normativas	124-138
Glosario	139-148
Bibliografía	149-152
Anexo	153
Cambios	154

## **INTRODUCCIÓN**

El nivel de desarrollo actual del Nado Sincronizado en nuestro país, exige de un trabajo de forma tal, que estén en correspondencia escalonada las exigencias desde la base hasta la pirámide de Alto Rendimiento.

La realización de este programa tiene como objetivo la aplicación de un método de enseñanza progresiva mediante el cual se pueda controlar la dirección operativa del proceso de aprendizaje y se obtenga la información necesaria sobre la marcha del proceso de formación de los hábitos motores, para cada etapa y en cada edad, así como introducir los cambios oportunos.

El programa de preparación del deportista es el documento directriz fundamental para el planeamiento, el cual comprende los objetivos, contenidos y secuencias, las formas de control y evaluación durante la etapa de preparación (programas de enseñanza y planes de entrenamientos). Contiene las indicaciones metodológicas para una labor más eficaz de las entrenadoras tanto en los ejercicios especiales como en la preparación de una rutina, contiene también las pruebas normativas de ingreso para cada edad y las escalas evaluativas de las mismas y para los test pedagógicos.

Es un proceso único, que abarca tanto la instrucción como la educación. En función de estos, se debe desarrollar en toda la plenitud humana, las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo, fomentando elevados sentimientos justos y estéticos, capaz de convertir los principios políticos, ideológicos y morales en convicción personal y hábitos de conducta diaria.

La importancia de cumplir con lo orientado en este programa posibilita a los entrenadores disponer de una guía en su trabajo que será para todas las entrenadoras e instituciones en nuestro país, para enseñar, desarrollar y perfeccionar las diferentes técnicas del Nado Sincronizado de forma gradual y progresiva.

De esta forma esperamos, continuar desarrollando progresivamente mejores resultados desde la base hasta la pirámide de alto rendimiento.

# **HISTORIA Y DESARROLLO DEL NADO SINCRONIZADO Y SU EVOLUCIÓN EN EL MUNDO DEPORTIVO.**

## **¿Qué es el Nado Sincronizado?**

Deporte Acuático de arte competitivo, que combina diferentes técnicas e involucra además armonía y sincronización de los movimientos con música, desarrollando capacidades condicionales y coordinativas como la fuerza, la flexibilidad, coordinación, ritmo, percepción, acrobacia y conciencia corporal, etc. Es todo un componente expresivo del cuerpo que une todo lo técnico y lo artístico en un medio acuático.

El Nado Sincronizado es calificado como la más moderna expresión de los deportes acuáticos, es considerado por muchos autores como un arte que requiere de gran destreza, en el cual los movimientos son realizados buscando el atractivo estético, con un amplio sentido del equilibrio y del ritmo. Es importante que se ejecuten con precisión y limpieza, así, como un absoluto dominio del cuerpo dentro del agua. Comienza a practicarse desde los 5 y 6 años de edad.

El control de los movimientos se caracteriza por una gran complejidad, variedad y delicadeza, manifiesta gran capacidad física y fuerza muscular, fuerza que está indisolublemente ligada a la flexibilidad, precisa de una elevada estabilidad del aparato vestibular para la realización de giros rápidos y prolongados, es también de gran importancia la orientación en el espacio, además exige una dosificación exacta del esfuerzo muscular y de la capacidad respiratoria.

Requiere de gran resistencia y fuerza corporal, agilidad, gracia y belleza; unido a la interpretación musical, expresión dinámica y un gran sentido de la sincronización. En él se despliegan, poder, fuerza y habilidades técnicas altamente desarrolladas y perfeccionadas para lograr resultados sobresalientes. Esto conlleva una gran preparación de la persona que lo enseñe o lo entrene, unido a las condiciones óptimas tanto físicas como morfológicas de las futuras atletas.

**Las competencias de Nado Sincronizado a nivel Internacional se dividen en dos partes:**

- ◆ **Figuras y Rutinas Libres.**
- ◆ **Rutina Técnica y Rutina Libre.**

### **Caracterización de las modalidades competitivas:**

**Evento de Figuras:** Combinaciones de posiciones básicas del cuerpo unidas entre sí por transiciones o movimientos básicos realizados de manera y orden establecidos por el libro de descripción de las Reglas de la Federación Internacional Amateurs, (FINA).

Son realizadas cuatro (4) figuras por todas las atletas que participan en la competencia, recibe puntuación acumulativa, para las Rutinas y se ejecuta sin música. Deben ser altas, controladas, con movimientos uniforme, definiendo cada

secuencia claramente y reciben nombres de pájaros y peces aunque esto no describa el movimiento.

**Evento de Rutinas:** Son las coreografías o montajes danzarios en los que se emplea movimientos corporales muy bien sincronizados con la música donde las atletas deben mostrar las habilidades técnicas adquiridas con interpretación musical. Las Rutinas se dividen en Solo, Dúo y Equipo.

Los equipos oficiales están compuestos de las siguientes maneras:

- Rutinas Libres y Rutinas Técnicas, compuestas de 4 a 8 atletas.
- Rutinas Libres Combinadas y Rutina Highlight, compuestas por 10 atletas.

Las Rutinas Técnicas se caracterizan por ser acumulativas para las Rutinas Libres. Dentro de su contenido coreográfico, exige mostrar en un orden obligatorio Elementos Técnicos.

Las Rutinas Libres se caracterizan en tener toda libertad coreográfica y todo movimiento espacial necesario, donde a su vez se exponga todo el virtuosismo coreográfico y técnico de las atletas en la competencia.

## **ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL NADO SINCRONIZADO**

- En 1900, se le llama Natación Ornamental.
- 1903, Se inicia Ballet Acuático como espectáculo profesional alcanzó gran éxito con demostraciones artificiales lo que contribuyó a difundir esta actividad.
- 1941 comienzan a crearse las reglas para competiciones, que en esos momentos se utilizaban las del Patinaje Artístico.
- 1948 Fue oficializado como un deporte perteneciente a la FINA como federación internacional.
- 1955, fue aceptado oficialmente como deporte competitivo en los II Juegos Panamericanos con sede en la Ciudad de México. Siendo el último deporte acuático en pertenecer a la FINA, se comienza con figuras y algunas Rutinas.
- En 1956 se estableció la Reglamentación Internacional. Dos años después, se produce extraoficialmente el primer encuentro mundial. Participan varios países y Holanda triunfó en las tres modalidades.
- En 1971 se celebró el primer Campeonato Mundial de Nado Sincronizado.
- En la XX Olimpiada de Moscú en 1980 fue aceptado el Nado Sincronizado entre los deportes Olímpicos para las siguientes Olimpiadas en Los Ángeles. En 1984 aparece en el Programa Olímpico, debutando con eventos de Solo y Dúo.
- Para los XXIV Juegos Olímpicos de Atlanta, en 1996, se comienza a competir en eventos de Solo, Dúo y Equipo.

En la actualidad el Nado ha tenido un avance paulatino en todos los países y donde mejor se visualiza es en los primeros países de la élite mundial; Rusia, España, Japón, Canadá, Estados Unidos, China e Italia.

## El Nado Sincronizado en Cuba

En Cuba antes del Triunfo de la Revolución solamente era practicado por jóvenes de la burguesía y no se encontraba enmarcado dentro de las actividades deportivas de la época.

Después del triunfo de la revolución, en 1962 se acometen los primeros intentos de formar un grupo que reuniera a las interesadas en realizar esta incipiente modalidad, en 1963 se destaca Eduardo Alonso, quien creó un grupo de Ballet Acuático con jóvenes campesinas de la escuela "Ana Betancourt".

En 1968 se traducen las reglas del Deporte (del inglés al español) por el compañero Eduardo Alonso.

Se realizan exhibiciones tanto en el interior del país como en la capital, se imparten cursos a los instructores por provincias; se realizan reportajes sobre la Natación Sincronizada, se hace un Folleto del deporte, con propósitos divulgativos, se editan las Reglas del Nado, incluyendo las Figuras y se hacen los gráficos de las Figuras fundamentales.

- En 1972, el Nado Sincronizado compite como exhibición en los X Juegos Escolares Nacionales
- En el 1973 los XI Juegos Deportivos Escolares y III Juveniles Nacionales efectuados en Santiago de Cuba en Agosto, el Nado Sincronizado es incluido oficialmente.

### Participación Internacional se comenzó en:

- 1975-IX Campeonato Centroamericanos y del Caribe Infantiles y Juveniles (CCCAN) y I de Nado Sincronizado.
- 1976- VII Juegos Panamericanos en México.
- 1978- XV Juegos Centroamericanos Medellín Colombia.

Hemos participado en Campeonatos Mundiales, ubicándose entre el 16 y el 30. En las Olimpiadas celebradas en Sídney 2000 Kenia Pérez Guerra y Yamisleidys Romay Arias fueron las primeras y únicas atletas que han participado en estos eventos en la modalidad de dúo (técnico y libre) ubicándose en el lugar 18.

## RESULTADOS ALCANZADOS

Competencias	Cantidad Competencias	Oro	Plata	Bronce	Lugar	Total medallas
Juegos Centroamericanos	8	6	11	3		20
Juegos Panamericanos	9	-	-	5		5
Juegos Olímpicos	1	-	-	-	18	-

## → ASPECTOS GENERALES DEL REGLAMENTO INTERNACIONAL DE NADO SINCRONIZADO EN LA EVALUACION DE LAS COMPETICIONES OFICIALES.

Para las diferentes Categorías existen grupos de Figuras establecidos por la FINA que cambian cada 4 años, al igual que los elementos Técnicos obligatorios para las Rutinas técnicas, (Corresponderían cambiar en el año 2017 en el Campeonato Mundial de los Deportes Acuáticos). Posteriormente se publicarían los cambios establecidos por la FINA, para trabajar los objetivos técnicos competitivos del cuatrienio.

### NS 8 COMPETENCIA DE FIGURAS:

- Cada competidora realizará las dos (2) Figuras Obligatorias.
- Se sorteará los grupos de dos (2) Figuras Opcionales en el congresillo técnico.
- La competidora podrá obtener una puntuación de 10 a 0, con utilización de décimas de punto.

### NS 10 JUICIO DE FIGURAS

- **NS 10.1** Todos los juicios se emiten partiendo de la perfección.
- **Ejecución:** Evaluar: La precisión de las posiciones y transiciones como se especifica en la descripción de la figura.
- **Control:** Evaluar: La extensión, altura, estabilidad, claridad y uniformidad de movimiento, a menos que se especifique otra cosa en la descripción de la figura.
- Las figuras se ejecutan en una **posición estable** y con una **altura máxima** controlada (a menos que se especifique otra cosa en la descripción de la figura).

**NS 10.1.1** El competidor podrá obtener una puntuación de 10 a 0, con utilización de décimas de punto.

### NS 13 COMPETICIÓN DE RUTINAS

- **NS 13.1** Un equipo tendrá un mínimo de cuatro (4) y un máximo de ocho (8) competidores (para las excepciones, ver la norma NS 6.2).El número de competidores del equipo no puede cambiar entre eliminatorias y finales o entre Rutinas Técnicas o Rutinas Libres.
- **NS 13.2** En la Rutina Combinada, al menos dos (2) partes, deben tener menos de tres (3) competidores y por lo menos otras dos (2) partes, deben tener de cuatro (4) a diez (10) competidores. El comienzo de la primera parte de la rutina puede ser fuera o dentro del agua. El resto de las partes deben

empezar en el agua. Empieza una nueva parte donde termina la parte anterior.

- **NS 13.8** El maquillaje teatrero no debe realizarse. Se acepta un maquillaje ordenado que proporcione un aspecto natural, limpio y un brillo saludable.
- **NS 13.9** El uso de accesorios, gafas de nadar o vestimenta adicional no está permitido excepto si es requerido por razones médicas.
- **NS 13.10** Se permite el uso de pinzas de la nariz y tapones.
- **NS 13.11** Las joyas no están permitidas en Figuras o Rutinas.
- **NS 13.12** En Rutinas, durante los movimientos en la plataforma de salida, los competidores no podrán realizar apilamientos, torres o pirámides humanas.
- **NS 13.13** Para las rutinas el bañador será conforme con la norma RG 5 y NS 13.8-13.12. En el caso de que el Juez Arbitro considere que el bañador del competidor(es) no cumple las normas, el competidor no será autorizado a competir hasta que no lo cambie por un bañador apropiado.

## **NS 16 PANELES DE RUTINAS**

- **NS 16.1** Tres (3) paneles de cinco (5) jueces deben actuar:

En Rutinas Libres, Combinado Libre y Rutina Highlight será uno para Ejecución, otro para Impresión Artística y un tercero para Dificultad.

En Rutinas Técnicas será uno para Ejecución, otro para Impresión y un tercero para Elementos.

- **NS 16.1.1** Los jueces se dispondrán: (según regla FINA 2013-2017)

### En Rutinas Libres, Combinado Libre

Panel Uno – Ejecución

Panel Dos – Impresión Artística

Panel Tres – Dificultad

### En Rutinas Técnicas

Panel Uno – Ejecución

Panel Dos – Impresión

Panel Tres – Elementos

**NS 16.2** Durante la competición de rutinas, los jueces estarán colocados en posiciones elevadas en lados opuestos de la piscina.

**NS 16.3** Al final de cada rutina los jueces anotarán sus puntuaciones en los impresos facilitados por el Comité Organizador. Estas anotaciones serán recogidas antes de que se muestren o se anuncien las puntuaciones, y serán las notas validas en caso de error o discusión.

## **NS 17 JUICIO DE RUTINAS**

- **NS 17.1** En las Rutinas los competidores pueden obtener de 0 a 10 puntos, utilizándose décimas de punto.

## RANGO DE CALIFICACIONES PARA LAS FIGURAS Y RUTINAS

- Perfecto..... 10
- Casi perfecto ..... 9.9 a 9.5
- Excelente ..... 9.4 a 9.0
- Muy bueno ..... 8.9 a 8.0
- Bueno..... 7.9 a 7.0
- Competente ..... 6.9 a 6.0
- Satisfactorio..... 5.9 a 5.0
- Deficiente ..... 4.9 a 4.0
- Débil. .... 3.9 a 3.0
- Muy débil ..... 2.9 a 2.0
- Apenas reconocible..... 1.9 a 0.1
- Fracasado..... 0

**NS 17.2** Para Rutinas Libres, Combinadas Libre y Rutina Highlight, cada juez adjudicará una puntuación, de 0 a 10 puntos (Ver la norma NS 17.1). Los jueces del panel de Ejecución adjudicarán una puntuación por la Ejecución y Sincronización. Los jueces del panel de Impresión Artística adjudicarán una puntuación por la Coreografía, Interpretación musical y Forma de presentación. Los jueces del panel de Dificultad adjudicarán una puntuación por la Dificultad.

### Rutinas Técnicas.

**NS 17.3** Para las Rutinas Técnicas cada juez debe adjudicar una puntuación(es), de 0 a 10 puntos cada una (ver la norma NS 17.1). Los jueces del panel de Ejecución adjudicarán una puntuación por la Ejecución de todos los movimientos que no tengan asignado un grado de dificultad, y la Sincronización. Los jueces del panel de Impresión adjudicarán una puntuación por la Dificultad, Coreografía, Interpretación musical y Forma de presentación. Los jueces del panel de Elementos adjudicarán una puntuación por cada elemento requerido que tenga asignado un grado de dificultad.

**NS 17.4** En las Rutinas Técnicas, si un juez del panel de Elementos, por alguna circunstancia imprevista no adjudica una puntuación en algún elemento particular (un cero) el Juez Árbitro revisará el vídeo oficial. Si el elemento ha sido ejecutado, se calculará la media de las puntuaciones de los cuatro (4) jueces restantes, y el resultado será considerado la puntuación que falta. El cálculo se hará con redondeo a la décima de punto.

## **PENALIZACIONES OFICIALES. REGLAS FINA.**

### Para la competencia de Figuras:

- El Traje de baño será acorde con las Reglas de la FINA.
- Deberá ser negro y la competidora llevará gorro blanco.
- Pueden utilizarse gafas y pinza de nariz.
- No están permitidas las joyas.

## **Penalizaciones de FIGURAS**

**NS 11.1** Se deducirán dos (2) puntos de penalización:

- Si una nadadora se detiene voluntariamente y solicita realizar la Figura nuevamente.
- Si una competidora no realiza la Figura anunciada, o si la Figura realizada no tiene todos los elementos requeridos, el Ayudante del Árbitro Principal avisará a los jueces y a la competidora. La competidora tendrá otra oportunidad para realizar la Figura anunciada.
- Si la competidora comete el mismo u otro error o no intenta realizar la Figura nuevamente, entonces el resultado de la Figura será cero (0).

## **Para la competencia de RUTINAS**

- Para las Rutinas, el traje de baño será conforme con la norma NG 5 y será apropiado para competiciones de natación sincronizada.
- La utilización de accesorios, gafas o ropas adicionales no está permitida, a menos que sea requerido por razones médicas.
- Las joyas no están permitidas.
- Los Delegados / Entrenadores son responsables de etiquetar clara e individualmente los discos (CD) a utilizar en la competición el nombre de la competidora y el país o provincia al que representa, así como la velocidad y volumen.

## **NS 18 Penalizaciones y deducciones EN LAS RUTINAS**

- **NS 18.1** En las competiciones de equipo, tanto en las Eliminatorias como en las Finales de Rutina Libre o en Rutina Técnica, se restará **(0,5) medio punto** del total de la puntuación por cada nadadora que falte para completar las ocho (8) (ver la norma NS 13.1).
- **NS 18.2** Penalizaciones en Rutina Técnica, Rutina Libre y Rutina Combinada.

Se restará Un (1) punto si:

- Si se supera el tiempo límite de diez (10) segundos para movimientos fuera del agua.
- Si existe una desviación en el tiempo límite asignado para cada Rutina, en más o en menos (15) segundos permitidos.
- Si se excede el tiempo límite de (30) segundos en el paseo desde la salida, hasta la posición estática.
- Por cada violación de la norma NS 13.2 (Rutina Combinada).
- Si una competidora hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la Rutina.

### Se restarán **Dos (2) puntos** si:

- Cuando una competidora hace uso deliberado del fondo de la piscina durante la Rutina para ayudar a otra competidora.
- Cuando una competidora interrumpe una Rutina durante los movimientos fuera del agua y se le autoriza comenzar nuevamente.
- Si durante los movimientos en la plataforma de salida las competidoras ejecutan apilamientos, torres o pirámides humanas.

### **NS 18.3 Penalizaciones en Rutinas Técnicas**

- Se restarán **dos (2) puntos** de la nota de Ejecución por cada elemento obligatorio omitido por la competidora en Solo o por todas las competidoras en el Duetto y Equipo.
- Se restará **un (1) punto** de la nota de Ejecución por cada parte de un elemento obligatorio omitido por la competidora en Solo o por todas las competidoras en Duetto y Equipo o si hay una secuencia incorrecta o adicional de un elemento requerido por la competidora en Solo o por todas las competidoras en Duetto y Equipo.
- Se restará **medio (0,5) punto** de la nota de Ejecución **por cada competidora** que omita una parte de los elementos obligatorios, o si hay una sucesión adicional o incorrecta en cada elemento obligatorio por cada competidora, hasta una deducción **máxima de dos (2) puntos**.
- Se restará **medio (0,5) punto** de la nota de ejecución por cada falta en el elemento obligatorio 9 en Dúo y en el elemento obligatorio 9 en Equipo.
- En caso de discrepancia acerca de los Elementos Obligatorios, se podrá usar el video oficial, para la decisión final del Árbitro Principal.

### **GENERALES:**

- La falta de notificación al Árbitro Principal de una sustitución de las atletas antes del tiempo establecido, tendrá como resultado la **descalificación de la Rutina**.
- Si una (o más) competidor(as) deja(n) de nadar antes de que la Rutina finalice, **la Rutina será descalificada**. Si la parada está causada por circunstancias ajenas al control de la(s) competidora(s), el Árbitro Principal autorizará que la Rutina vuelva a realizarse durante la competición.
- Si falla la reproducción de la música durante la competición, el Delegado podrá traer inmediatamente una copia al responsable de sonido y se penalizará a la(s) competidora(s) con un (1) punto. Si vuelve a fallar la reproducción, **se descalificará a la(s) competidora(s)**.

## **NS 19 CALCULO DEL RESULTADO DE LAS RUTINAS**

**NS 19.1** En cada panel en Rutinas Libres y Combinado Libre, el cálculo de cada categoría se realizará de la siguiente forma: Se elimina la puntuación más alta y la más baja (una de cada) en cada panel.

- El resultado de Ejecución es la suma de las tres (3) puntuaciones restantes en la categoría.
- El resultado de Impresión Artística es la suma de las tres (3) puntuaciones restantes en la categoría, dividido entre 3 y multiplicado por 4.
- El resultado de Dificultad es la suma de las tres (3) puntuaciones restantes en la categoría.

El resultado de la Rutina Libre, y Combinado Libre será la suma del resultado de Ejecución (30%), Impresión Artística (40%) y Dificultad (30%), menos cualquier penalización obtenida de las normas NS 18.1 y 18.2.

**NS 19.2** En cada panel de Rutinas Técnicas (Ejecución, Impresión y Elementos) el resultado de cada categoría se calculará de la siguiente forma:

- Ejecución: se elimina la puntuación más alta y la más baja, y las tres restantes de la categoría se suman.
- Impresión: se elimina la puntuación más alta y la más baja, y las tres restantes de la categoría se suman.
- Elementos: de cada elemento obligatorio que tenga un grado de dificultad asignado, se eliminarán la puntuación más alta y más baja de cada conjunto de puntuaciones. Las tres (3) puntuaciones restantes se suman y la suma se divide entre tres (3). El resultado se multiplica por el grado de dificultad del elemento. La suma de los resultados de todos los elementos se dividirá entre el grado de dificultad total de los elementos obligatorios y se multiplicará por 10. Este resultado se multiplica por 4.

El resultado de la Rutina Técnica será la suma del resultado de Ejecución (30%), de Impresión Artística (30%), y de Ejecución (40%), menos cualquier penalización obtenida de las normas NS 18.1 18.2 y 18.3.

## ◆ BASES NACIONALES DEL REGLAMENTO DEL DEPORTE

Las convocatorias para cada evento explican e indican los aspectos técnicos y los procesos organizativos para todos los eventos Nacionales e Internacionales a desarrollarse en Cuba, facilitando a través de los Instructivos Técnicos especialmente, el desempeño de cada indicación técnica metodológica que intervienen en la correcta funcionalidad de todos los eventos del Nado Sincronizado.

### SISTEMA DE ENSEÑANZA

**Objetivo:** Establecer el Programa de Preparación Integral del Deportista como documento rector para todas las instituciones relacionadas con la práctica del Nado Sincronizado.

- ◆ En las **COMPETENCIAS de RUTINA POR EDADES**, La Comisión Técnica Nacional de Nado Sincronizado de Cuba, establece lo siguiente:

#### TIEMPOS REGLAMENTARIOS PARA LAS RUTINAS

Edad	Solo T	Solo L	Dueto T	Dueto L	Equipo T	Equipo L	Combinada
10 Años o menos		2.00		2.15		2.45	3.00
12 Años o menos		2.10		2.30		3.00	3.30
13 - 15 Años	2.00	2.15	2.20	2.45	2.50	3.30	4.00
16 - 18 Años	2.00	2.30	2.20	3.00	2.50	4.00	4.30
Mayores	2.00	2.30	2.20	3.00	2.50	4.00	4.30

- Habrá un margen de permisividad de quince (15) segundos en más o en menos sobre el total de tiempo en las Rutinas.
- Los límites de tiempo para Rutinas incluyen diez (10) segundos para los movimientos en tierra.
- El paseo de las competidoras desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición estática, no puede exceder de los treinta (30) segundos. El cronometraje comenzará cuando la primera competidora deje el punto de salida (empiece a caminar) y terminará cuando la última competidora se quede inmóvil.

**OBJETIVO GENERAL PARA LA PRÁCTICA DEL NADO SINCRONIZADO EN LAS DIFERENTES INSTITUCIONES:**

→ **Práctica del Nado Sincronizado en el Combinado Deportivo.**

- Enseñar los elementos técnicos básicos del Nado Sincronizado, y contribuir al desarrollo armónico en las diferentes direcciones funcionales del organismo, según la edad de las atletas.
- Educar a nuestras niñas, en correspondencia con los principios de la revolución.
- Incentivar el trabajo de Formación y Educación de valores.
- Desarrollar los festivales y competencias de base en las instalaciones o en las comunidades como parte del deporte participativo.

→ **Práctica del Nado Sincronizado en la EIDE.**

- Potenciar el trabajo de Formación y Educación en valores, y lograr aportar las reservas deportivas al ESFAR Giraldo Córdoba Cardín.
- Continuar la enseñanza y perfeccionamiento de las figuras y de los elementos técnicos, evaluando a su vez el desarrollo de las direcciones del rendimiento en el proceso de entrenamiento, como base del desarrollo armónico.
- Preparar los atletas que representaran al territorio en los eventos Nacionales escolares y juveniles.
- Garantizar la preparación de las reservas deportivas de los equipos nacionales con atención priorizada a los atletas con perspectiva inmediata.

**PLAN DE FORMACION INTEGRAL**

No	Acciones	F/C	Resp.	Impacto
1	Efectuar conversatorios relacionados con las formas de demostrar los valores educativos.	Mensual	Prof.	Demostrar con actuaciones el conocimiento de los valores.
2	Hacer talleres acerca de las normas, conductas y las formas de actuación dentro y fuera de la escuela.	Permanente	C/T	Mejorar el comportamiento social y la cultura general integral
3	Iniciar cada actividad docente y deportiva con temas relacionados a la formación política – ideológica y noticias del ámbito nacional e internacional.	Semanal	Prof. C/T	Conocer la situación actual del mundo y de nuestro país en lo político económico y social.
4	Profundizar en la responsabilidad individual con énfasis en lo docente y la conducta en la escuela	Semanal	J' C/T	Elevar los rendimientos académicos.
5	Desarrollar las asambleas educativas todos los meses y con la calidad requerida.	Mensual	C/T	Valorar el comportamiento individual y del colectivo de atletas.
6	Desarrollar visitas a lugares históricos relacionados con los héroes de la revolución y nuestros dirigentes políticos.	Permanente	Prof.	Elevar los conocimientos de la historia de nuestro país.
7	Lograr que exista protagonismo de los atletas en los matutinos.	Mensual	C/T	Elevar el papel protagónico del atleta.
	Tener conversatorio con sus padres y	Permanente		Los padres conocen el régimen

8	familiares periódicamente.		C/T	disciplinario de la escuela.
9	Eliminar el uso de modas extravagantes.	Permanente	C/T	Mantener la imagen y el respeto de nuestros boxeadores. .
10	Dar atención prioritaria a los destacados en los resultados integrales.	Permanente	Prof	Estimular a los mejores atletas.
11	Desarrollo de conversatorios y clases teóricas con los atletas para mejorar la formación y educación en valores.	T/mes.	C/T	Mejorar la formación Integral y conducta para enfrentar las nuevas tareas.

### **META PRINCIPAL:**

- Juegos Escolares Nacionales, categorías (sub 12 y Juvenil 13-15 años y 16-18 años) hasta 2017. Cumplir con la cifra establecida para participar en los juegos escolares.
- .Realizar de 10 a 12 Controles Técnicos Oficiales como mínimo, antes de los Juegos Escolares Nacionales de las diferentes categorías.
- Prioridad en el control y la preparación sistemática de las atletas de perspectivas inmediatas, contribuyendo al aporte de estas atletas al Equipo Nacional.
- Contribuir mediante el proyecto de formación y educación de valores, al desarrollo de la formación integral de los atletas y colectivo pedagógico.

### **ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN**

Se trabajará con un Macro ciclo con 3 Períodos cada categoría por edades.

La preparación comienza a principio del mes de septiembre conjuntamente con el inicio del curso escolar.

Se planificara un (1) macro ciclo de preparación en la categoría escolar. Iniciando en el mes de septiembre hasta el mes de julio, teniendo como competencia fundamental los Juegos Escolares Nacionales con la participación de los atletas de la EIDE.

Se planificaran dos (2) macro ciclos de preparación en la categoría juvenil. El 1ro para la Categoría 13-15 años y el 2do para la categoría 16-18 años. Ambas categorías iniciando en el mes de septiembre hasta el mes de Abril, teniendo como competencia fundamental, la Olimpiada Nacional Juvenil.

### **HORAS CLASES.**

Se trabaja con una frecuencia de 5 días a la semana como mínimo, se priorizará la formación integral, donde los horarios de la escuela lo permitan, podrán entrenar con doble sesión, con un tiempo aproximado en la primera sesión de 60 hasta 90 minutos y en la segunda sesión de entrenamiento hasta 120 minutos. En dependencia de la etapa de preparación.

## -DISEÑO DE LA ESTRUCTURA DEL MACRO CICLO.

PERIODOS							
ETAPAS							
MESES							
MESOCICLOS							
NO. DE SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7
FECHAS							
TIPO DE MICROCICLOS							
COMPETENCIAS							
TEST PEDAGÓGICO							
PRUEBAS MÉDICAS							
INTENSIDAD							
SESIONES DE ENTRENAMIENTO							
VOLUMEN SEMANAL TIEMPO DE TRABAJO POR SESIONES							
P.F.G. %							
T'							
P.F.E. %							
T'							
P.TEC.TAC %							
T'							
P. TEÓRICO %							
T'							
VOLUMEN POR MESO							
VOLUMEN POR ETAPAS							
VOLUMEN POR PERÍODOS							

### → **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS POR CATEGORÍAS.**

Componentes de la preparación por unidades de entrenamiento, describiendo recomendaciones de métodos y medios a emplear según corresponda para el logro de los objetivos que se proponen y con el adecuado tratamiento a la formación de valores añadidos, considerando:

1. En las categorías (7-8), (9-10), se trabajará con programa de enseñanza.
2. En las categorías (13-15), (16-18) y de mayores, se trabajará con plan de entrenamiento.

Con las edades Sub 10 años se inicia oficialmente la práctica y competición del nado sincronizado a nivel municipal y provincial, por tanto, la actividad del nado sincronizado en esta categoría se dirige a familiarizar a estas niñas con nuestro deporte en forma recreativa y artística, formando correctamente las habilidades primarias de las técnicas de esta disciplina, las cuales sientan la base estructural del movimiento para otros de más complejidad y de los que se formarán en

edades superiores, constituyendo así los elementos fundamentales en el proceso de enseñanza–aprendizaje.

En la enseñanza–aprendizaje, consolidar y perfeccionar los elementos técnicos - es necesario prestar atención a:

- La estabilidad y colocación correcta de cada uno de los segmentos del cuerpo en el momento de la ejecución de los movimientos físicos y técnicos que permita el establecimiento de la cadena muscular en el momento coordinar coreografías.
- Enseñar correctamente la utilización del naricero, así como la mecánica tranquila de la respiración.
- Evitar el uso de los ejercicios fuertes y prolongados en las primeras categorías, recordando que estas niñas aun pequeñas, fundamentalmente en las edades de 9–10 y 11–12 años.
- Es importante, en la ejecución de los ejercicios, que la nadadora logre la diferenciación entre la contracción, la relajación y la tonicidad de los músculos, además de la estabilidad y la coordinación en él entre los movimientos.
- Posición correcta de la mano y la estructura mecánica del cuerpo que permita el establecimiento de la cadena muscular en el momento de los aleteos y la natación.

Las habilidades propuestas son las que se valorarán en el proceso de control y evaluación. El entrenador puede crear nuevas acciones o hacer variantes con las indicadas.

En las categorías (7–8 años) y (9–10 años) los contenidos del plan de enseñanza no son cuantificables, sino por vencimiento de los objetivos, por lo que el entrenador al momento de la planificación del proceso de preparación tendrá en cuenta lo indicado en este Programa Integral de Preparación del Deportista para estas categorías.

## **PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA EN EL NADO SINCRONIZADO**

### **Distribución del Programa Integral para la Preparación del Deportista Nado Sincronizado.**

Edades	Semanas MINED/ Semanas Clases	Cantidad grupos	Tiempo clase	Relación alumno profesor	Institución	Etapas
6 - 7 años	44	2 1	60' – 90' 60'– 120'	8 -10 grupo masivo 8 -10 grupo selectivo	Área deportiva	Iniciación
8– 9 años	44	2 1	60' – 120' 90' –180'	8-10 grupo masivo 8-10 grupo selectivo	Área deportiva	Iniciación
10 años	44	1 1	60' – 90' 120' – 180'	6 - 8 grupo masivo 6- 8 grupo selectivo	Área deportiva	Reserva
11-12 años	44	1	240' – 300'	8-10	EIDE	Formación

13- 15 años	44	1	240' – 300'	8-10	EIDE	Desarrollo
16-18 años	44	1	240' – 300'	4-6	EIDE-ESFA	Desarrollo

## **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA** **ÁREA DEPORTIVA.**

### **Indicación de la Comisión Nacional del Deporte.**

- Se planificará y trabajará por Programa.
- En las semanas de receso escolar se planificarán actividades y encuentros entre municipios con el propósito de medir los objetivos propuestos en el Programa e intercambiar experiencias.

### **Las entrenadoras de las áreas deportivas deben tener y controlar:**

Planificación del programa de su edad o categoría escrito, donde aparezcan las adecuaciones realizadas y sus causas.

Análisis de las etapas y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Control y análisis de las competencias, test pedagógicos y pruebas médicas.

Unidad de entrenamiento y sus análisis.

Registro de asistencia.

### **CURSO ESCOLAR MINED**

Este programa comprende 44 semanas, dividiéndose en 3 períodos.

Los períodos I Y II tendrán una duración de 16 semanas de aprendizaje y una semana de Reafirmación de lo aprendido que serán los números 16 y 33.

El período III tendrán una duración de 10 semanas de aprendizaje, dos semanas de Reafirmación de lo aprendido que serán los números 42 y 43.

La frecuencia será de 5 clases en la semana.

Se realizarán los Test Pedagógicos en las semanas 2, 11, 22, 29 y 40, tanto en tierra como en agua, tomando para ello un día.

### **OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ÁREAS DEPORTIVAS.**

- Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y un espíritu colectivista en las niñas basados en los principios de la educación formal socialista.
- Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de las niñas a través de la formación multilateral.
- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos del deporte, programados para estas edades ó categorías.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS ÁREAS DEPORTIVAS.**

- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos del deporte, programados para estas edades ó categorías.
- Garantizar la iniciación de las técnicas del deporte del Nado Sincronizado de forma escalonada.
- Contribuir al desarrollo de cualidades específicas del Nado Sincronizado programadas para estas edades.

## **OBJETIVOS EDUCATIVOS PARA LAS ÁREAS DEPORTIVAS.**

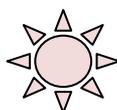
- Propiciar el trabajo encaminado al desarrollo de la voluntad, concentración, organización y disciplina y aumento de sus conocimientos.
- Garantizar el buen desarrollo del proceso docente-educativo, sensibilizando a las atletas para que participen y asistan puntualmente a clases, para obtener una promoción docente del 100%.
- Trabajar sistemáticamente con las atletas para que adquieran buenos hábitos de conductas y una adecuada educación formal durante todo el curso.
- Realizar un trabajo sistemático en cuanto a perfeccionar la relación familia-deporte como vía de profundización en la Formación de valores.

## **SISTEMA COMPETITIVO DEL AREA DEPORTIVA**

<b>NO</b>	<b>COMPETENCIA</b>	<b>ETAPA</b>	<b>FECHA</b>	<b>CATEGORIAS</b>
1	1er Concentrado Provincial Pioneril.	1ra etapa	2da quincena Diciembre	7años,8años 9-10 años
2-	1er Campeonato Provincial La Mariposa	2da etapa	1ra quincena Marzo	9-10 años
3-	2do Concentrado Provincial Pioneril	2da etapa	2da quincena Marzo	7años,8años
4-	Copa Pionero Semana de La Victoria	2da etapa	Abril	10 años
5-	2do Campeonato Provincial La Edad de Oro	3ra etapa	2da quincena Mayo	7años,8años
6-	Gala provincial de fin del curso	3ra etapa	Ultima semana Junio	Todas las Categorías

## **SISTEMA COMPETITIVO DEL ALTO RENDIMIENTO**

<b>NO</b>	<b>COMPETENCIA</b>	<b>ETAPA</b>	<b>FECHA</b>	<b>CATEGORIAS</b>
1	Copa Cerro Pelado	1ra etapa	2da quincena Diciembre	Mayores
2-	Copa Marcelo Saldo	2da etapa	2da quincena Marzo	Mayores
3-	Juegos Nacionales Pioneriles	2da etapa	1ra quincena Abril	Sub 10 años
4-	Juegos Nacionales Juveniles	2da etapa	1ra quincena Abril	13-15 años 16-18 años
5-	Juegos Nacionales Escolares	3ra etapa	1ra quincena Julio	Sub 12 años



## **1er. AÑO DE FORMACIÓN - INICIACIÓN, 6 AÑOS**

### **OBJETIVOS TEÓRICOS**

Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos en el Nado Sincronizado.

Iniciar el aprendizaje del código personalizado del Nado Sincronizado específicamente en las posiciones de supina.

### **OBJETIVOS FÍSICOS**

Contribuir al desarrollo del aparato psicomotor.

Contribuir al desarrollo de la agilidad.

Contribuir al desarrollo de la flexibilidad.

### **OBJETIVOS ESPECIALES**

Contribuir al desarrollo de la orientación y el equilibrio.

Contribuir al desarrollo de la coordinación y la creatividad motriz.

Contribuir al desarrollo de habilidades musicales.

Iniciar el aprendizaje de elementos acrobáticos simples.

Realizar ejercicios específicos para la enseñanza de posiciones básicas (supina).

### **OBJETIVOS TÉCNICOS**

Iniciar el aprendizaje de las cualidades básicas de la natación.

Iniciar el aprendizaje del pateo de libre y espalda.

Iniciar el aprendizaje de los sculling, estáticos y a la cabeza.

Iniciar el aprendizaje de las formaciones simples en tierra y paradas en aguas bajas.

Los % de tiempo para cada uno de los aspectos de la Preparación serán:

ACTIVIDAD / SEMANAS	1-16	17-33	34-44
Preparación Teórica %	20-10	15-5	15-5
Preparación Física %	50-55	45-50	40-45
Preparación Técnica %	30-35	40-45	45-50

### **FRECUENCIAS SEMANALES POR CONTENIDOS DE ACTIVIDADES**

Actividades	Etapa I	Etapa II	E tapa III
	Semana del 1-16	Semana del 17-33	Semana del 34-44
Preparación Teórica	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Calentamiento	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Fuerza	3 frec.	3 frec.	2 frec.
Flexibilidad	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Capacidades Coordinativas	4 frec.	3 frec.	2 frec.
Ejercicios Especiales	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Natación	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Sculling	-	3 frec.	3 frec.
Posiciones Básicas	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Rutina	-	2 frec.	3 frec.

## VOLUMENES:

### CUALIDADES BÁSICAS

De 4-8 repeticiones c/u por ejercicios.

### NATACIÓN

Mínimo de 25 a 30 metros en tramos de 5 a 10 metros.

Máximo de 200 a 300 metros en tramos de 10 a 15 metros.

### SCULLING

Mínimo de 15 a 20 metros en tramos de 5 a 10 metros.

Máximo de 100 a 200 metros en tramos de 10 a 15 metros.

### POSICIONES BÁSICAS

Comenzar con 2 ó 3 repeticiones c/u.

Finalizar con 4 ó 5 repeticiones c/u.

### RUTINAS

Se realizarán de 2 a 6 repeticiones por formaciones.

### **OBSERVACIONES:**

La natación se realizará todos los días durante las 44 semanas.

## **CONTENIDO DE LAS ACTIVIDADES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS**

<b><u>EN TIERRA</u></b>	<b><u>SEMANAS</u></b>
Calentamiento (organización y control).	1 – 44
Juegos.	1- 44
Agilidad, Flexibilidad y Coordinación.	2 - 44
Fuerza de abdomen (pateos y tijeritas).	4 - 44
Ejercicios específicos y coreográficos.	4 - 44
Ejercicios de creatividad.	8 - 44
Ejercicios acrobáticos (rotaciones laterales).	12 - 44
Test pedagógicos.	2, 11, 22, 29 y 40
<b><u>EN AGUA</u></b>	
<b><u>FORMACIÓN BÁSICA</u></b>	
Juegos.	1 - 44
Sumersión y Respiración.	1- 44
Flotación y Salto.	4 - 44
Locomoción.	8 - 44
<b>NATACIÓN</b>	
Piernas de libre.	6 - 44
Piernas de Espalda.	12 - 44
<b>SCULLING</b>	
Sculling estático en posición supina.	23 - 44
Sculling a la cabeza en posición supina.	34 - 44

## OBSERVACIONES:

La natación se realizará todos los días y se combinará con los sculling a partir de la semana 34.

POSICIONES BÁSICAS (con pomos y en la pared).

Posición supina. 12 - 44

RUTINA

Formación de estrellas, triángulos, cuadrados y círculos en tierra y paradas en aguas bajas. 1

## RENDIMIENTO A ALCANZAR

EN TIERRA

Elevar los niveles de preparación en:

Agilidad y Flexibilidad.

Fuerza de abdomen (pateos y tijeritas).

Acrobacia. (rotaciones laterales).

Coreografía (elemental de ballet).

Coordinación y Creatividad motriz.

EN AGUA

FORMACIÓN BÁSICA DE NATACIÓN

Perfeccionamiento de las cualidades básicas de la natación.

Sumersión, Salto, Respiración, Flotación y Locomoción.

Pateo del estilo libre y espalda. 15 metros

POSICIONES BÁSICAS

Posición supina. 10 a 15 segundos.

RUTINAS

Formación de estrella, triángulo, cuadrados, círculos con elementos ya logrados. En tierra y en aguas bajas.

## TEST PEDAGÓGICOS- CRONOGRAMA

	Semana 11	Semana 22	Semana 29	Semana 40
Coordinación	x	x	x	x
Flexibilidad Split derecho	x	x	x	x
Split izquierdo		x	x	x
Split frente			x	x
Flexión ventral		x		x
Puente		x		x
Empeine	x		x	x
Sumersión	x			
Respiración	x			
Flotación		x	x	x
Saltos		x	x	
Locomoción			x	x
Pateo de libre		5 mtros	10 mtros	15 mtros
Pateo de espalda		5 mtros	10 mtros	15 mtros
Posición supina.		x	10 seg.	15 seg.

## **2do. AÑO DE FORMACIÓN, 7 AÑOS**

### **PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA AREA DEPORTIVA**

#### **OBJETIVOS TEÓRICOS**

Enseñar el código personalizado del Nado Sincronizado

específicamente en las posiciones de supina, tub y variante.

Propiciar el trabajo encaminado al desarrollo de la voluntad, concentración, organización, disciplina, dominio de sí y aumento de sus conocimientos.

Preparar teóricamente a las atletas, sobre las reglas y técnicas del Nado.

#### **OBJETIVOS FÍSICOS**

Contribuir al desarrollo del aparato psicomotor.

Contribuir al desarrollo de la agilidad, la flexibilidad y la fuerza.

#### **OBJETIVOS ESPECIALES**

Contribuir al desarrollo de las cualidades específicas como la orientación, el equilibrio, la coordinación y la creatividad motriz.

Iniciar el aprendizaje de elementos acrobáticos.

Elevar el nivel de las rotaciones laterales en tierra.

Contribuir al desarrollo de habilidades musicales.

#### **OBJETIVOS TÉCNICOS**

Iniciar el aprendizaje de las técnicas de los Aleteos, posiciones básicas y figuras correspondientes.

Iniciar el aprendizaje de las técnicas del estilo libre y espalda.

Realizar ejercicios específicos para la enseñanza del portero.

Iniciar el aprendizaje de Posición prona con apoyo.

Iniciar el aprendizaje de las posiciones básicas de tub, variante.

Iniciar el aprendizaje de los sculling estáticos, a la cabeza y a los pies en posición supina con las posiciones básicas aprendidas.

Iniciar el aprendizaje del pateo de lado y del portero.

Realizar ejercicios de formaciones simples con elementos en agua y en tierra.

Observación: Las niñas que comiencen la práctica de este deporte sin haber transitado por el año anterior, se trabajará de forma individual en la primera etapa, empezando por los objetivos técnicos: Iniciar el aprendizaje del pateo de libre y espalda e Iniciar el aprendizaje de los sculling, estáticos y a la cabeza

Los % de tiempo para cada uno de los aspectos de la preparación:

ACTIVIDADES/SEMANAS	1-16	17-33	34--44
Preparación Teórica %	10- 4	10-7	10- 4
Preparación Física %	55-58	40-38	35-38
Preparación Técnica %	35-38	50- 55	55-58

## FRECUENCIAS SEMANALES POR CONTENIDOS DE ACTIVIDADES

Actividades	Etapa I Semana del 1-16	Etapa II Semana del 17-33	E tapa III Semana del 34-44
Preparación Teórica	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Calentamiento	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Fuerza	3 frec.	3 frec.	2 frec.
Flexibilidad	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Capacidades Coordinativas	4 frec.	3 frec.	2 frec.
Ejercicios Específicos	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Natación	5 frec.	3 frec.	2 frec.
Sculling	2 frec.	3 frec.	3 frec.
Posiciones Básicas	5 frec.	5 frec.	2 frec.
Figuras	-	-	5 frec.
Rutina	2 frec.	5 frec.	3 frec.
Ejercicios en barra de ballet	3 frec	2 frec	2 frec

### VOLUMENES:

#### CUALIDADES BÁSICAS

De 4-8 repeticiones c/u por ejercicios.

#### ➤ NATACIÓN

Mínimo de 100 - 200 metros en tramos de 10 a 15 metros.

Máximo de 300 - 400 metros en tramos de 15 a 20 metros.

#### ➤ SCULLING Y ESTILOS DE NADO

- Mínimo de 50 - 100 metros en tramos de 10 a 15 metros.
- Máximo de 200 -300 metros en tramos de 15 a 20 metros.

#### ➤ POSICIONES BÁSICAS Y FIGURAS

- Mínimo de 4 - 6 repeticiones c/u
- Máximo de 6 - 8 repeticiones c/u

#### ➤ RUTINAS

Se harán de 4 - 6 repeticiones por formaciones.

### **CONTENIDO DE LAS ACTIVIDADES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS**

#### TIERRA

#### SEMANAS

Calentamiento (organización y control general).	1-44
Juegos.	1-44
Fuerza. (Planchas femeninas, abdominales en el piso, semicuclilla).	1-44
Flexibilidad, Coordinación y Agilidad	1-44

Ejercicios específicos.	4-44
Coreografía (elemental de ballet).	6-44
Creatividad motriz.	8-44
Acrobacia. (Vueltas al frente y parada de mano).	12-44
Test pedagógicos.	2, 11, 22, 29, 40

## AGUA

### FORMACIÓN BÁSICA

Respiración.	1-44
Ejercicios especiales de Flotación.	2-44

### NATACIÓN

Juegos.	1-44
Perfeccionar piernas de libre.	4-44
Perfeccionar piernas de espalda.	8-44
Enseñanza de la Técnica Brazos de libre.	12-44
Enseñanza de la Técnica Brazos de espalda.	16-44
Coordinación del estilo libre.	23-44
Coordinación del estilo espalda.	27-44

### SCULLING

Perfeccionar Sculling estático en posición supina.	1-44
Enseñanza Sculling a la cabeza.	8-44
Sculling a la cabeza con tub.	12-44
Sculling a la cabeza en variante.	18-44
Sculling canoa.	34-44

### ESTILO DE NADO

Enseñanza del Portero con apoyo.	6-44
Pateo de lado.	26-44

## OBSERVACIONES:

La natación se realizará todos los días y se combinará con los sculling y estilos de nado a partir de la semana 8 y 26 respectivamente.

## PREPARACIÓN TÉCNICA

### POSICIONES BÁSICAS

#### **Ejercicios con pomos, en la pared y con aleteos:**

Posición supina.	2-44
Posición tub- recogido.	8-44
Posición supina con variante (derecha e izquierda).	14-44
Posición prona con apoyo.	23-44
Posición de ballet de pierna.	26-44
FIGURAS (con pomos y en la pared)	
Ballet de pierna simple.	34-44

### RUTINAS

Formación de estrellas, triángulos, círculos,	4-44
---	------

cuadrados en tierra y agua.	
Cambios de patrones en tierra realizando <b>el código personalizado.</b>	8-44
Posición de estrella intercalada.	12-44
Realizar cambios de patrones en agua utilizando rectas, círculos, cuadrados, con posiciones básicas ya logradas.	23-44

## **PREPARACIÓN TEÓRICA**

### **Se realizará diariamente:**

Presentación, información, pase de lista, despedida de la clase.  
 Explicación de los objetivos de la clase.  
 Explicación teórica de las técnicas a enseñar y de las reglas de nuestro deporte.  
 Propiciar el trabajo para la Formación de los valores patrios.  
 Aplicar el código personalizado de los movimientos del Nado Sincronizado aprendidos.

## **RENDIMIENTO A ALCANZAR**

### **EN TIERRA**

Elevar los niveles de preparación de:  
 Agilidad, Flexibilidad, Fuerza, Coordinación.  
 Habilidades danzarias

### **EN AGUA**

#### **FLOTABILIDAD:**

Capacidad de flotación en posición supina y prona con movimientos de piernas y brazos.

#### **NATACIÓN**

Técnica de estilo libre y espalda 20 metros.

#### **SCULLING**

Sculling a la cabeza	10 metros.
Sculling a la cabeza con variante	10 metros.
Sculling tub a la cabeza	10 metros.

#### **ESTILO DE NADO**

Pateo de lado	15 metros.
Portero estático con apoyo	15 segundos.

## POSICIONES BÁSICAS

Posición supina.	15 segundos.
Posición supina con variante.	15 segundos.
Posición tub-recogido.	15 segundos.
Posición prona con apoyo	15 segundos.

## FIGURAS

Ballet de pierna simple con apoyo

El nivel de exigencia será de una puntuación de 4.0 - 4.5

## RUTINA

Formación de estrella, posiciones de rectas, círculos, cuadrados, con cambios de patrones.

Como mínimo 5 formaciones en tierra y 3 en agua.

## TEST PEDAGÓGICOS CRONOGRAMA

	Semana 11	Semana 22	Semana 29	Semana 40
Agilidad carreras camb. direcc.	x		x	
Coordinación		x		x
Flexibilidad Split derecho	x	x	x	x
Split izquierdo	x	x	x	x
Split frente		x	x	x
Flexión ventral	x		x	x
Puente		x		x
Empeine	x		x	x
Planchas femeninas	x	x	x	x
Flotación	x	x	x	x
Pateo de libre	15 metros.	20 metros.		
Pateo de espalda	15 metros.	20 metros.		
Técnica de libre		10 metros.		20 metros.
Técnica de Espalda		10 metros.		20 metros.
Portero con apoyo		x	x	x
Sculling a la cabeza		5 metros.	10 metros.	
Sculling cabeza con variante			5 metros.	10 metros.
Sculling tub a la cabeza		5 metros.	10 metros.	
Posición supina.	10 seg.	15 seg.		
Posición Tub.		10 seg.	15 seg.	
Posición Variante.			10 seg.	15 seg.
Posición pronal con apoyo.			10 seg.	15 seg.
Ballet de pierna con apoyo.				x
Teoría		x		x

### **3er. AÑO DE FORMACIÓN, 8 AÑOS**

## **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA AREA DEPORTIVA**

### **OBJETIVOS TEÓRICOS**

- Preparar teóricamente a las atletas, sobre las reglas y técnicas de Nado Sincronizado.
- Enseñar el código personalizado del Nado Sincronizado específicamente en las posiciones de tub, variante, flamingo, ballet de pierna simple, vertical, vertical con variante y grulla.
- Propiciar el trabajo para la Formación de los valores patrios.
- Propiciar un trabajo encaminado al desarrollo de la voluntad, concentración, organización y disciplina, dominio de sí mismo, control para tomar decisiones y aumento del conocimiento.

### **OBJETIVOS FÍSICOS**

- Contribuir al desarrollo del aparato Psicomotor.
- Contribuir al desarrollo de la agilidad, la flexibilidad y la fuerza.

### **OBJETIVOS ESPECIALES**

- Contribuir al desarrollo de cualidades específicas como la orientación, el equilibrio, la coordinación y la creatividad motriz.
- Contribuir al desarrollo de las habilidades musicales.
- Realizar los ejercicios especiales de flotación.

### **OBJETIVOS TÉCNICOS**

- Consolidar las técnicas del estilo libre, espalda y del portero.
- Iniciar el aprendizaje del estilo pecho y bus de tronco.
- Iniciar el aprendizaje de estilos de nado de libre con la cabeza afuera, pecho submarino y kip poll por debajo.
- Consolidar los Sculling y posiciones básicas ya logrados.
- Realizar ejercicios específicos para la enseñanza de Aleteos y Sculling a los pies.
- Iniciar el aprendizaje del aleteo Samañón.
- Iniciar el aprendizaje de posiciones básicas flamingo, ballet de pierna.
- Iniciar el aprendizaje de posiciones básicas en prona y sus transiciones.
- Iniciar el aprendizaje de posiciones básicas vertical, vertical con variante y grulla con apoyo.
- Iniciar el aprendizaje del diseño de las Figuras obligatorias de la categoría.
- Consolidar las formaciones simples con cambios de patrones.

Observación: Las niñas que comiencen la práctica de este deporte sin haber transitado por el 1er y 2do año de formación, se trabajará de forma individual en la primera etapa, empezando por los objetivos técnicos: Iniciar el aprendizaje del pateo de libre, espalda y pecho e Iniciar el aprendizaje de los sculling básicos, estáticos, a la cabeza y los pies. Iniciar el aprendizaje de las posiciones básicas de tub, variante. Iniciar el aprendizaje del pateo de lado y del portero.

Los % de tiempo por cada uno de los aspectos de la preparación son:

ACTIVIDADES/SEMANAS		1-16	17-33	34-44
Preparación Teórica	%	10-7	10-8	12-7
Preparación Física	%	58-60	46-50	40-43
Preparación Técnica	%	32-33	44-42	48-50

### FRECUENCIAS SEMANALES POR CONTENIDOS DE ACTIVIDADES

Actividades	Etapa I Semana del 1-16	Etapa II Semana del 17-33	E tapa III Semana del 34-44
Preparación Teórica	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Calentamiento	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Fuerza	3 frec.	3 frec.	2 frec.
Flexibilidad	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Capacidades Coordinativas	4 frec.	3 frec.	2 frec.
Resistencia General	3 frec.	3 frec.	-
Resistencia Fuerza Especial	2 frec.	2 frec.	3 frec.
Ejercicios Específicos	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Natación	5 frec.	3 frec.	2 frec.
Sculling	2 frec.	3 frec.	3 frec.
Posiciones Básicas y Figuras	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Rutina	2 frec.	5 frec.	3 frec.
Ejercicios en barra de ballet	3 frec.	2 frec.	2 frec.

### VOLUMENES.

#### ➤ CUALIDADES BÁSICAS

De 4-8 repeticiones c/u por ejercicios.

#### ➤ NATACIÓN

- Mínimo de 200 a 400 metros en tramos de 15 – 20 metros.
- Máximo de 500 a 800 metros en tramos de 20 y 25 metros.

#### ➤ SCULLING Y ESTILOS DE NADO

- Mínimo de 200 - 300 metros en tramos de 10 a 15 metros.
- Máximo de 400 - 600 metros en tramos de 20 a 25 metros.

#### ➤ POSICIONES BÁSICAS Y FIGURAS

- Mínimo de 4 - 6 repeticiones c/u.
- Máximo de 6 - 8 repeticiones c/u
- RUTINAS
- Se realizarán de 4 - 6 por formaciones.

## **CONTENIDO DE LAS ACTIVIDADES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS**

### **PREPARACIÓN FÍSICA**

#### **TIERRA**

#### **SEMANAS**

Calentamiento (organización y control general).	1-44
Juegos.	1-44
Fuerza. (Planchas femeninas, abdominales en el piso, espalda y semi cuclilla).	1-44
Agilidad, Flexibilidad.	1-44
Coordinación y Ejercicios específicos.	2-44
Creatividad motriz.	4-44
Acrobacia. (vueltas, parada de mano, campana).	6-44
Test Pedagógicos.	2, 11, 22, 9 y 40
Clase de Ballet (barra)	4-40

#### **EN AGUA**

#### **NATACIÓN**

Juegos.	1-44
Ejercicios especiales de Flotación.	2-44
Consolidación Técnica del estilo libre y espalda.	4-44
Introducción técnica piernas estilo de pecho.	6-44
Introducción técnica brazos de pecho.	12-44
Coordinación técnica estilo pecho.	17-44

#### **SCULLING**

- Consolidación Sculling a la cabeza ya logrados. 1-44
- Introducción Sculling en supina a los pies. 3-44
- Sculling a la cabeza con tub. 3-44
- Sculling a los pies con tub. 8-44
- Sculling Samañón. 12-44
- Sculling a la cabeza con variante. 12-44
- Sculling a los pies con variante. 16-44
- Sculling a la cabeza con flamingo. 22-44
- Aleteos transitorios. 23-44
- Sculling a la cabeza con ballet. 34-44

## ESTILO DE NADO

- Consolidar técnica de portero. 1-44
- Estilo de libre con cabeza fuera del agua. 6-44
- Pateo por los cuatro lados con movimiento de un brazo. 12-44
- Kip pool por debajo. 16-44
- Pecho submarino. 34-44

## **OBSERVACIONES**

- Se realizará la Natación y se combinará con elementos de Sculling y estilos de Nado.

## **PREPARACIÓN TÉCNICA**

### **POSICIONES BÁSICAS y TRANSICIONES.**

Ejercicios con pomos, en la pared y con aleteos:

- Consolidar técnica posiciones ya logradas. 1-44
- Posición prona. 3-44
- Posición prona con variante. 6-44
- Posición de ballet de pierna. 8-44
- Posición escuadra y flamigo. 12-44
- Bus de tronco. 12-44
- Transiciones de las figuras obligatorias. 12-44
- Transición de prona a escuadra. 17-44
- Posición vertical con apoyo. 18-44
- Posición de caballero con apoyo. 20-44
- Posición de arco de superficie. 23-44
- Posición de Split con apoyo. 23-44
- Posición de vertical con variante con apoyo. 26-44
- Posición de grulla con apoyo. 28-44

## **FIGURAS**

- Perfeccionamiento de transiciones ya logradas. 1-44
- Ballet de pierna simple. 8-44
- Diseño de las Figuras obligatorias de la categoría. 16-44

## **RUTINAS**

- Formaciones de círculos, rectas, diagonales, cuadrados. 6-44
- Patrones con elementos logrados. 8-44
- Realizar composiciones en tierra realizando correctamente el código personalizado. 16-44
- Cambios de patrones en sculling, estilo de nado. 23-44

## **PREPARACIÓN TEÓRICA**

Se realizará diariamente:

- Presentación, información, pase de lista, despedida de la clase.
- Explicación de los objetivos de la clase.
- Explicación teórica de las reglas de nuestro deporte y las técnicas a enseñar.
- El trabajo para la Formación de los valores patrios.
- Aplicación del código personalizado de los movimientos del Nado Sincronizado aprendidos.

## **RENDIMIENTO A ALCANZAR**

### NATACIÓN

- Técnica de libre y espalda. 25 metros
- Técnica de pecho. 5 metros

### SCULLING

- Sculling a los pies con tub. 10 metros
- Sculling a la cabeza con variante. 20 metros
- Sculling con ballet. 10 metros
- Sculling a la cabeza con flamingo. 15 metros

### ESTILOS DE NADO

- Estilo libre cabeza fuera del agua. 15 metros
- Pateo de lado con mov. Brazos. 15 metros
- Pecho submarino. 5 metros
- Kip poll por debajo. 15 metros
- Portero estático con movimiento de brazo 10 seg.

### POSICIONES BÁSICAS

- Posiciones, ya logradas. (Exigencia de 4 a 5 puntos.)
- Posición prona y prona con variante.
- Posición de flamingo y Split. .
- Posición de grulla, de vertical y vertical con variante con apoyo.
- Bus de tronco.

### FIGURAS

(Exigencia de 4 a 4.5 puntos.)

- Ballet de pierna simple.
- Conocimiento del diseño de las Figuras obligatorias de la categoría.

### RUTINAS

- Realizar rutinas con elementos y desplazamientos ya logrados con cambios de formaciones. Como mínimo 5 formaciones en tierra y 4 en agua.

## TEST PEDAGÓGICOS CRONOGRAMA

	Semana 11	Semana 22	Semana 29	Semana 40
Agilidad carreras cambio dirección		x		x
Coordinación (saltos, movimientos de brazos)	x		x	
Flexibilidad Split derecho	x	x	x	x
Split izquierdo	x	x	x	x
Split frente		x	x	x
Flexión ventral	x		x	x
Puente		x		x
Empeine	x		x	x
Creatividad		x		x
Extensión d piernas al frente 90º		x		5 seg.
Extensión de piernas lateral 90º		x		5 seg.
Planchas femeninas	x	x	x	x
Abdominales	x	x	x	x
Fuerza de espalda	x		x	
Flotación	x	x	x	x
Técnica de libre	20 metros.		25 metros.	25 metros.
Técnica de Espalda	20 metros.		25 metros.	
Pecho		5 metros.		15 metros.
Pecho submarino			x	5 metros.
Pateo de lado		5 metros.		15 metros.
Portero sin apoyo	x	5 seg.		10 seg.
Sculling a la cabeza con variante		10 metros.	.	20 metros
Sculling a los pies con tub		5 metros.	10 metros.	
Sculling con ballet			5 metros.	10 metros.
Sculling flamingo a la cabeza		10 metros.	15 metros.	
Posición pronal			10 seg.	15 seg.
Posición vertical con apoyo		10 seg.	15 seg.	
Posición vertical variante con apoyo			10 seg.	15 seg.
Kip poll por debajo		10 seg.	15 seg.	
Ballet de pierna simple				x
Teoría		x		X
Ritmo y Coordinación	X	X	X	X

### **OBJETIVOS TEÓRICOS**

- Enseñar el código personalizado del Nado Sincronizado específicamente en las posiciones vertical, vertical con variante, grulla, Split y caballero.
- Preparar a las atletas teóricamente sobre las reglas (estudio de las penalizaciones) y técnicas de Nado sincronizado.
- Propiciar el trabajo para la Formación de los valores patrios.
- Propiciar un trabajo encaminado al desarrollo de la voluntad, concentración, organización, y disciplina, dominio de sí mismo, control para tomar decisiones y aumento de los conocimientos.

### **OBJETIVOS FÍSICOS**

- Contribuir al desarrollo del aparato Psicomotor.
- Contribuir al desarrollo de la agilidad, la flexibilidad y la fuerza.
- Contribuir al desarrollo de la resistencia.

### **OBJETIVOS ESPECIALES**

- Contribuir al desarrollo de cualidades específicas como la orientación, el equilibrio, la coordinación y la creatividad motriz.
- Contribuir al desarrollo de las habilidades musicales.
- Realizar los ejercicios especiales de flotación.

### **OBJETIVOS TÉCNICOS**

- Realizar ejercicios específicos para la enseñanza y desarrollo de aleteos, posiciones básicas y figuras.
- Consolidar la técnicas de libre, espalda y pecho.
- Iniciar el aprendizaje de la patada de delfín.
- Consolidar los sculling y los estilos de Nado ya logrados.
- Iniciar el aprendizaje de estilos de Nado kip pool y pecho submarino con bus de tronco.
- Consolidar las posiciones básicas y figuras ya logradas.
- Iniciar el aprendizaje del movimiento básico de 1/2 giro y espiral de 180°.
- Iniciar el aprendizaje de posiciones básicas vertical, vertical con variante, grulla, Split, caballero, arco, ballet submarino, doble submarino, bus de pierna.
- Consolidar las formaciones y cambios de patrones.
- Iniciar el aprendizaje de rutinas sencillas con desplazamientos y elementos.

**Observación:** Las niñas que comiencen la práctica de este deporte sin haber transitado por el 1er, 2do y 3er año de formación, se trabajará de forma individual en la primera etapa, empezando por los objetivos técnicos: Iniciar el aprendizaje del pateo de libre, espalda y pecho e Iniciar el aprendizaje de los sculling básicos, estáticos, a la cabeza y los pies. Iniciar el aprendizaje de las posiciones básicas de tub, variante. Iniciar el aprendizaje del pateo de lado y del portero.

Los % de tiempo para cada uno de los aspectos de la preparación serán:

ACTIVIDADES/SEMANAS		1-16	17-33	34-44
Preparación Teórica	%	10-7	10-6	10-6
Preparación Física	%	58-60	44-46	32-34
Preparación Técnica	%	32-33	46-48	58-60

### FRECUENCIAS SEMANALES POR CONTENIDOS DE ACTIVIDADES

Actividades	Etapa I Semana del 1-16	Etapa II Semana del 17-33	E etapa III Semana del 34-44
Preparación Teórica	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Calentamiento	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Fuerza	3 frec.	3 frec.	2 frec.
Flexibilidad	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Capacidades Coordinativas	4 frec.	3 frec.	2 frec.
Resistencia General	3 frec.	3 frec.	-
Resistencia Fuerza Especial	2 frec.	2 frec.	3 frec.
Ejercicios Específicos	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Natación	5 frec.	3 frec.	2 frec.
Sculling	2 frec.	3 frec.	3 frec.
Posiciones Básicas y Figuras	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Rutina	2 frec.	5 frec.	3 frec.
Ejercicios danzaríos en barra	3 frec.	3 frec.	2 frec.

### VOLUMENES

#### CUALIDADES BÁSICAS

De 6-10 repeticiones c/u por ejercicios.

#### ➤ NATACIÓN

- Mínimo de 400 - 600 metros en tramos de 25 y 50 metros.
- Máximo de 700 - 1,000 metros en tramos de 25, 50 y 100 metros.

#### ➤ SCULLING Y ESTILOS DE NADO

- Mínimo de 200 - 400 metros en tramos de 10,15 y 20 metros.
- Máximo de 500 - 800 metros en tramos de 20 y 25 metros.

#### ➤ POSICIONES BÁSICAS Y FIGURAS

- Mínimo de 4 - 6 rep. c/u.
- Máximo de 6 - 8 rep. c/u
- Exigencias de 4.0 - 5.0 puntos.
- **RUTINAS**
- Se harán de 4 - 8 repeticiones por formaciones o patrones de rutinas.

## **CONTENIDO DE LAS ACTIVIDADES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS**

### **PREPARACIÓN FÍSICA**

#### **EN TIERRA**

#### **SEMANAS**

Calentamiento (organización y control).	1-44
Fuerza. (Planchas, abdominales, semi cuclilla y cuclillas con 1 pie).	1-44
Agilidad y Flexibilidad.	1-44
Coordinación y Creatividad motriz.	2-44
Ejercicios específicos.	2-44
Acrobacia. (vueltas, parada de mano, Campana, wualcober).	6-44
Resistencia.	12-44
Juegos.	1-44
Test Pedagógicos.	2 , 11, 22, 29 y 40
Ejercicios de ballet en barra y piso	4-40

#### **EN AGUA**

#### **NATACIÓN**

Ejercicios especiales de Flotación.	2-44
Técnica de libre y de espalda.	1-44
Consolidación técnica de pecho.	4-44
Ejercicios combinados.	12- 44
Juegos.	1-44
Resistencia RI, aerobia.	5-44
Resistencia RII, anaerobia.	14-44

#### **SCULLING**

- Consolidación Sculling ya logrados.	2-44
- Canoa.	4-44
- Canoa sentada.	8-44
- Flamingo a la cabeza y pies.	12-44
- Aleteos transitorios.	12-44
- Langosta.	16-44
- Propela a la cabeza.	22-44

## PORTEROS

- Ejercicios con pomos, en la pared y con aleteos. 2-44
- Portero estático.
- Portero con desplazamiento al frente. 4-44
- Portero con desplazamiento a ambos lados. 6-44
- Portero con movimientos de brazos. 12-44

## ESTILOS DE NADO

- Estilos ya logrados 2-44
- Estilo libre con cabeza fuera del agua. 4-44
- Kip poll por debajo. 6-44
- Pateo por los 4 lados con movimientos de brazos. 12-44
- Pecho submarino. 12-44
- Submarino con bus de tronco. 14-44
- Kip poll. 16-44
- Portero a pateo de lado. 23-44

**OBSERVACIONES:** Se realizará la natación y se combinará con elementos de sculling y estilos de Nado contribuyendo al desarrollo de la RI-RII

## **PREPARACIÓN TÉCNICA**

### POSICIONES BÁSICAS Y TRANSICIONES

Ejercicios con pomos, en la pared y con aleteos.

- Consolidación de posiciones ya logradas. 2-44
- Posición de vertical. 4-44
- Posición de vertical con variante. 8-44
- Bus de tronco. 8-44
- Posición de arco sobre la superficie. 9-44
- De vertical con variante descenso a vertical. 12-44
- Posición de grulla. 12-44
- Transiciones de las figuras obligatorias. 12-44
- Posición de Split y de caballero. 14-44
- Posición de arco. 16-44
- Posición de doble ballet. 18-44
- Bus de pierna. 23-44
- Giro y espiral 180°. 23-44

### FIGURAS

- (Exigencia de 4.0 a 5.0 puntos.)
- Consolidar Figuras ya logradas. 4-44
- Enseñanza de las figuras obligatorias 12-44

## RUTINAS

- Cambio de patrones con sculling, estilo de nado, porteros, con elementos de posiciones básicas y figuras ya logradas. 12-44
- Ejecución de rutinas con elementos y desplazamientos ya logrados. 16-44

## PREPARACIÓN TEÓRICA

Se realizará diariamente:

- Presentación, información, pase de lista, despedida de la clase.
- Explicación de los objetivos de la clase.
- Explicación teórica de las reglas del Nado Sincronizado y las técnicas a enseñar.
- El trabajo para la Formación de los valores patrios.
- Aplicación del código personalizado de los movimientos del Nado Sincronizado aprendidos.

## **RENDIMIENTO A ALCANZAR**

### **4to. AÑO DE FORMACIÓN 9 AÑOS**

#### NATACIÓN

- Técnica de libre de espalda 50 metros.
- Técnica de pecho 25 metros.

#### SCULLING

- Sculling ya logrados 20-25 metros.
- Sculling Samañón 20 metros.
- Flamingo a la cabeza y a los pies 20-15 metros.
- Canoa, Langosta 15 metros.
- Sculling con ballet 15 metros.

#### PORTERO

- Portero estático con un brazo arriba 15 seg.
- Portero a ambos lados 20 metros (10 para cada lado).
- Portero adelante y atrás 10 metros.

#### ESTILO DE NADO

- Kip pool 15 metros.
- Pecho submarino con bus de tronco 15 metros.
- Pecho submarino bus de pierna 5 metros.
- Pateo por los 4 lados 20 metros.

#### POSICIONES y TRANSICIONES

- Posiciones, ya logradas. (Exigencia de 4 a 5 puntos.)
- Posición de grulla, Split, caballero y de arco.
- Posición de vertical con variante y vertical.
- Transiciones figuras obligatorias.
- Bus de tronco y de pierna.
- Giro y espiral 180°.

## FIGURAS

(Exigencias de 4 - 5.0 puntos).

- Ballet de pierna simple.
- Figuras obligatorias de la categoría.

## RUTINAS

Rutinas de solo, dueto y equipos con elementos y desplazamientos ya logrados.  
Como mínimo 5 formaciones.

### **TEST PEDAGÓGICOS CRONOGRAMA**

	Semana 11	Semana 22	Semana 29	Semana 40
Agilidad carreras cambio dirección	x		x	
Coordinación (saltos con mov.de brazos)		x		x
Flexibilidad Split derecho	x	x	x	x
Split izquierdo	x	x	x	x
Split frente		x	x	x
Flexión ventral	x	x	x	x
Puente		x	x	x
Empeine	x		x	x
Creatividad		x		x
Extensión d piernas al frente 90°		x	5 seg.	10 seg.
Extensión de piernas lateral 90°		x	5 seg.	10 seg.
Abdominales	x	x	x	x
Fuerza de espalda	x		x	
Planchas		x	x	x
Cuclillas una pierna con apoyo		x	x	x
Flotación	x		x	
Técnica de libre	20 metros		25 metros	50 metros
Técnica de Espalda	20 metros		25 metros	50 metros
Pecho		15 metros.		25 metros
Pecho submarino con bus			10 metros.	15 metros
Pateo por los 4 lados		10 metros.		20 metros
Portero lateral con 1 brazo arriba	5 seg.	10 metros.		20 metros
Sculling a la cabeza con ballet		5 metros.	10 metros.	15 metros.
Sculling a los pies flamigo		5 metros.	10 metros.	15 metros.
Sculling Samañón	5 metros.	10 metros.	15 metros.	20 metros
Sculling propela a la cabeza		10 metros.	15 metros.	
Posición split		x		x
Posición grulla		x	x	
Posición vertical variante	x	x	x	
Posición vertical	x		x	x
Kip poll		5 metros	10 metros	15 metros
Transición de las figuras obligatorias		x	x	x
Figuras obligatorias			x	x
Teoría	x	x	x	X
Coordinación y Ritmo	x	x	x	X

**5to. AÑO DE FORMACIÓN, 10 AÑOS**  
**PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA**  
**AREA DEPORTIVA**

**OBJETIVOS TEÓRICOS**

- ❖ Aprender y practicar el código personalizado del Nado Sincronizado específicamente en las posiciones aprendidas y las que se inician.
- ❖ Iniciar el aprendizaje del conteo de las rutinas de competencias para su sincronización.
- ❖ Preparar a las atletas teóricamente sobre las reglas y técnicas de Nado Sincronizado.
- ❖ Analizar y estudiar videos de Rutinas acorde al desarrollo de las atletas.
- ❖ Propiciar el trabajo para la Formación de los valores patrios.
- ❖ Propiciar un trabajo encaminado al desarrollo de la voluntad, concentración, organización, disciplina, dominio de sí mismo, control para tomar decisiones y aumento de los conocimientos.

**OBJETIVOS FÍSICOS**

- Contribuir al desarrollo del aparato Psicomotor.
- Contribuir al desarrollo de la agilidad y la flexibilidad.
- Contribuir al desarrollo de la fuerza y la resistencia.

**OBJETIVOS ESPECIALES**

- Contribuir al desarrollo de cualidades específicas como la orientación, el equilibrio, la coordinación, la creatividad motriz y de las habilidades musicales.
- Realizar los ejercicios especiales de flotación.

**OBJETIVOS TÉCNICOS**

- ❖ Realizar ejercicios específicos para la enseñanza de posiciones básicas, figuras obligatorias y grupo 1 opcional.
- ❖ Consolidar la técnicas de libre, espalda y pecho.
- ❖ Iniciar el aprendizaje del estilo mariposa.
- ❖ Consolidar los sculling y estilos de Nado ya logrados.
- ❖ Iniciar el aprendizaje de estilos de Nado de submarino con bus de pierna y bus split.
- ❖ Consolidar las posiciones básicas y figuras ya logradas.
- ❖ Consolidar el movimiento básico de 1/2 giro y espiral de 180°.
- ❖ Iniciar el movimiento básico de giro y espiral de 360°.
- ❖ Iniciar el aprendizaje de posiciones básicas y figuras del grupo 1 opcional.
- ❖ Consolidar las formaciones y cambios de patrones.
- ❖ Consolidar los elementos técnicos obligatorios de las rutinas de competencias.

**Observación:** Las niñas que comiencen la práctica de este deporte sin haber transitado por los años de formación anteriores, se trabajará de forma individual en la primera etapa, empezando por los objetivos técnicos: Iniciar el aprendizaje del pateo de libre, espalda y pecho e Iniciar el aprendizaje de los sculling básicos, estáticos, a la cabeza y los pies. Iniciar el aprendizaje de las posiciones básicas de

tub, variante, vertical, vertical con variante, grulla, Split, caballero, arco, ballet submarino, doble submarino. Iniciar el aprendizaje del pateo de lado y del portero. Iniciar el aprendizaje de estilos de Nado kip pool y pecho submarino con bus de tronco. Iniciar el aprendizaje del movimiento básico de bus de pierna, 1/2 giro y espiral de 180°.

Los % de tiempo para cada uno de los aspectos de la preparación serán:

ACTIVIDADES/SEMANAS	1-16	17-33	34-44
P. Teórica %	10-8	10-6	10-6
P. Física %	60-56	44-46	32-34
P. Técnica %	30-36	46-48	58-60

### FRECUENCIAS SEMANALES POR CONTENIDOS DE ACTIVIDADES

Actividades	Etapa I Semana del 1-16	Etapa II Semana del 17-33	E tapa III Semana del 34-44
Preparación Teórica	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Calentamiento	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Fuerza	3 frec.	3 frec.	2 frec.
Flexibilidad	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Capacidades Coordinativas	4 frec.	3 frec.	2 frec.
Resistencia General	3 frec.	3 frec.	-
Resistencia Fuerza Especial	2 frec.	2 frec.	3 frec.
Ejercicios Específicos	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Natación	5 frec.	3 frec.	2 frec.
Sculling	2 frec.	3 frec.	3 frec.
Posiciones Básicas y Figuras	5 frec.	5 frec.	5 frec.
Rutina	2 frec.	5 frec.	3 frec.
Clase de ballet	5 frec.	5 frec.	5 frec.

### VOLUMENES

- NATACIÓN
- Mínimo de 400 - 700 metros en tramos de 25, 50 y 100 metros.
- Máximo de 800 - 1,200 metros en tramos de 25, 50, 100 y 200 metros.
- SCULLING Y ESTILO DE NADO
- Mínimo de 400 - 600 metros en tramos de 15, 20 y 25 metros.
- Máximo de 600 - 800 metros en tramos de 15, 20, 25 y 50 metros.
- POSICIONES BÁSICAS Y FIGURAS
- Exigencias de 5 - 6 puntos.
- Mínimo de 4 - 6 rep. c/u.
- Máximo de 6 - 8 rep. c/u.

➤ RUTINAS

Exigencias de 5- 6.5 puntos.

- Se harán de 4 - 8 repeticiones por patrones de rutinas y 2 -4 completas.

**CONTENIDO DE LAS ACTIVIDADES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS**

**PREPARACIÓN FÍSICA**

**EN TIERRA**

**SEMANAS**

Calentamiento (organización y control).	1-44
Fuerza. (Planchas, abdominales, fuerza espalda, semi cuclilla y cuclillas con 1 pie).	1-44
Agilidad y Flexibilidad.	1-44
Coordinación, Creatividad y Ejercicios espec.	2-44
Acrobacia. (vueltas, parada de mano, Campana, Walcober).	6-44
Resistencia.	12-44
Juegos.	1-44
Rutina en tierra con conteo y/o música, Utilizando el código personalizado.	22-44
Test Pedagógicos.	2, 11, 22, 29 y 40
Ejercicios del ballet ( barra y Centro)	4-40

**EN AGUA**

**NATACIÓN**

Ejercicios especiales de Flotación.	1-44
- Técnica de libre y de espalda.	1-44
- Técnica de pecho.	4-44
- Piernas de delfín.	8-44
- Ejercicios combinados.	12-44
- Brazos de mariposa.	16-44
- Coordinación del estilo mariposa.	28-44
- Juegos.	1-44
- Resistencia RI, aerobia.	1-44
- Resistencia RII, anaerobia.	14-44

**SCULLING Y ESTILOS DE NADO**

- Consolidar Sculling ya logrados.	1-44
- Sculling Samañón	4-44
- Kip poll por debajo.	6-44
- Pecho submarino.	8-44
- Kip poll y Submarino con bus de tronco.	10-44
- Doble ballet de pierna a la cabeza.	12-44
- Aleteos transitorios.	12-44
- Pateo por los 4 lados.	14-44
- Submarino con bus de pierna.	14-44

- Portero a pateo de lado. 17-44

### **OBSERVACIONES:**

- Se realizará la natación y se combinará con elementos de sculling y estilos de Nado contribuyendo al desarrollo de la RI-RII.

### **PORTEROS**

- Portero estático y con movimientos de brazos. 2-44
- Portero por los lados. 8-44
- Portero con dos brazos arriba. 23-44

### **PREPARACIÓN TÉCNICA**

#### **POSICIONES Y MOVIMIENTOS BÁSICOS**

- Consolidar posiciones ya logradas. 2-44
- Posición de vertical y de vertical con variante 3-44
- Posición de doble ballet. 5-44
- De vertical con variante descenso a vertical. 7-44
- Bus de tronco. 8-44
- Posición de arco sobre la superficie. 9-44
- Posición de caballero. 12-44
- Transiciones figuras obligatorias y grupo 1. 12-44
- Bus de pierna. 12-44
- Giro y espiral de 180° y 360°. 14-44

#### **FIGURAS**

- Exigencias de 4.5- 5.5 puntos.
- Consolidación de las figuras obligatorias 12-44
- Enseñanza de los grupos opcionales 16-44
- Ejecución de los elementos técnicos obligatorios de las rutinas de competencias. 18-44

#### **RUTINAS**

- Exigencias de 5- 6.0 puntos.
- Formaciones de patrones. 2-6
- Cambio de patrones con sculling, estilo de nado, porteros, con elementos de posiciones básicas y figuras ya logradas. 7-10
- Ejecución de rutinas de competencia. 12-44

### **PREPARACIÓN TEÓRICA**

Se realizará diariamente:

- Presentación, información, pase de lista, despedida de la clase.
- Explicación teórica de las reglas (estudio de las penalidades) del Nado Sincronizado y las técnicas a enseñar con la Aplicación del código personalizado.
- Análisis y estudio videos de Rutinas y Figuras para mejorar las dificultades Técnicas y aprender elementos nuevos.
- El trabajo para la Formación de los valores patrios.

## RENDIMIENTO 5to. AÑO DE FORMACIÓN 10 AÑOS

### NATACIÓN

- Técnica de libre y de espalda 100 metros
- Técnica de pecho 50 metros
- Técnica de mariposa 20 metros

### SCULLING

- Sculling ya logrados 25 metros
- Canoa y Langosta 20 metros
- Sculling con ballet 20 metros
- Sculling con flamingo 25 metros
- Sculling con doble ballet 15 metros

### PORTERO

- Portero por los 4 lados 25 metros
- Portero estático dos brazos arriba 10 seg.

### ESTILO DE NADO

- Pateo por los 4 lados y Kip pool 20 metros
- Pecho submarino con bus de tronco 20 metros
- Pecho submarino con bus de pierna 10 metros

### POSICIONES Y MOVIMIENTOS BÁSICOS

Exigencia de 4.5 a 5.5 puntos:

- Posición de grulla, caballero.
- Posición de vertical con variante y de vertical.
- Posición de doble ballet.
- Transiciones de las figuras obligatorias y grupo 1
- Bus de tronco dos brazos arriba y Bus de pierna.
- Giro y espiral de 180° y 360°.

### FIGURAS

Exigencias de 5 - 5.5 puntos.

- Ballet de pierna simple.
- Figuras obligatorias y Grupo 1 opcional.
- Elementos técnicos obligatorios de las rutinas de competencias.

## RUTINAS

- Exigencias de 5 - 6.0 puntos.
- Rutinas de solo, dueto y equipos. Como mínimo 8 formaciones.

## **TEST PEDAGÓGICOS CRONOGRAMA CATEG.10 AÑOS**

	Semana 11	Semana 22	Semana 29	Semana 40
Agilidad carreras cambio dirección	x		x	
Coordinación (saltos, con movimientos de brazos)		x		x
Flexibilidad Split derecho	x	x	x	x
Split izquierdo	x	x	x	x
Split frente		x	x	x
Flexión ventral	x		x	x
Puente		x	x	x
Empeine	x		x	
Creatividad		x		x
Extensión de piernas al frente + 90°		x		5 seg.
Extensión de piernas lateral + 90°		x		5 seg.
Abdominales	x	x	x	x
Fuerza de espalda		x		x
Planchas	x		x	
Cuclillas una pierna con apoyo		x		x
Flotación	x		x	
Técnica de libre	25 metros		50 metros	100 metros
Técnica de Espalda		25 metros	50 metros	100 metros
Pecho		20 metros.		50 metros
Pecho submarino con bus		10 metros.		20 metros
Pateo por los 4 lados	10 metros.	.	20 metros.	
Portero lateral c/ 1 brazo arriba	10 seg.		20 metros.	25 metros
Sculling Doble ballet cabeza		5 metros.		15 metros.
Posición split		x	x	
Posición vertical		x	x	x
Posición vertical variante	x		x	
Giro y espirales 180° y 360°		x	x	x
Kip poll		5 metros		15 metros
Transición de las figuras oblig.		x	x	x
Figuras obligatorias		x	x	x
Figuras opcionales		x	x	x
Rutinas y patrones			x	x
Teoría	x	x	x	x
Clases de ballet	x	x	x	x

## **OBJETIVOS GENERALES PARA LA EIDE**

- Contribuir a los hábitos de conducta, motores, éticos, estéticos y político-ideológicos, como parte de la formación integral del joven deportista revolucionario.
- Consolidar el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos en el Nado Sincronizado.
- Garantizar deportistas que sean capaces de ingresar a las E.S.F.A.A.R
- Analizar la posibilidad de la doble sesión de entrenamiento.
- Garantizar en la preparación un equipo de audio y una grabadora, ya que se compiten las rutinas con música.

## **OBJETIVOS EDUCATIVOS PARA LA EIDE**

- Profundizar en el trabajo político-ideológico y de los valores patrios durante todo el macrociclo.
- Erradicar toda manifestación negativa que no se adecue a lo establecido por nuestros principios revolucionarios.
- Realizar con sistematicidad en el entrenamiento informaciones de carácter político-ideológico con temas de actualidad nacional e internacional, a través, de debates, conversatorios, conferencias, análisis de las mesas redondas etc.
- Garantizar el buen desarrollo del proceso docente-educativo, sensibilizando a las atletas para que participen y asistan puntualmente a clases, para obtener una promoción docente del 100% con notas por encima de 80 puntos.
- Trabajar sistemáticamente con las atletas para que adquieran buenos hábitos de conductas y una adecuada educación formal durante todo el curso.
- Lograr una masiva y entusiasta participación en todas las actividades.
- Realizar el trabajo sistemático en la conciencia de mantener el peso adecuado en cada caso durante todo el curso.
- Desarrollar en nuestras atletas el espíritu combativo para vencer a sus contrarias e inculcar la conciencia de la necesidad de la victoria para nuestro país, durante todas las etapas e intensificarlos en las competitivas
- Realizar un trabajo sistemático en cuanto a perfeccionar la relación familia-deporte como vía de profundización en la Formación de valores.

### **OBJETIVOS TEÓRICOS**

- Consolidar y practicar el código personalizado del Nado Sincronizado.
- Preparar teóricamente a las atletas sobre las reglas y técnicas de Nado Sincronizado.
- Analizar y estudiar videos de Rutinas y Figuras de acuerdo al nivel del grupo.
- Propiciar un trabajo encaminado al desarrollo de la voluntad, concentración, organización y disciplina, dominio de sí mismo, control para tomar decisiones y aumento de sus conocimientos.

### **OBJETIVOS FÍSICOS**

- Contribuir al desarrollo de las cualidades físicas, tales como resistencia, flexibilidad, fuerza, resistencia de la fuerza, agilidad.

- Contribuir al desarrollo de la coordinación.
- Contribuir al desarrollo de la resistencia aeróbica (RI) y anaerobia (RII).

### **OBJETIVOS ESPECIALES**

- Realizar ejercicios específicos para el desarrollo de las técnicas del deporte.
- Contribuir al desarrollo de la resistencia a la fuerza especial (RFE).

### **OBJETIVOS TÉCNICOS**

- Perfeccionar las técnicas de la natación.
- Perfeccionar las técnicas de los sculling, estilo de Nado y porteros.
- Perfeccionar las posiciones, movimientos básicos y figuras aprendidas.
- Consolidar el movimiento de giro, espiral de 180°, 360° y espiral continuo
- Iniciar el aprendizaje de posiciones y transiciones de las figuras de la categoría inmediata superior.
- Perfeccionar las figuras de competencias de la categoría menor de 12 años.
- Perfeccionar de los elementos técnicos obligatorios de las rutinas de competencias.
- Preparar las rutinas de competencias.

**Observación:** Las atletas que comiencen la práctica de este deporte sin haber transitado por los años de formación anteriores, se trabajará de forma individual en la primera etapa, empezando por los objetivos técnicos: Iniciar el aprendizaje del pateo de libre, espalda y pecho e Iniciar el aprendizaje de los sculling básicos, estáticos, a la cabeza y los pies. Iniciar el aprendizaje de las posiciones básicas de tub, variante, vertical, vertical con variante, grulla, Split, 1/2 giro y espiral de 180° y otras que estén en el diseño de las Figuras de la categoría. Iniciar el aprendizaje del pateo de lado y del portero. Iniciar el aprendizaje de estilos de Nado, kip pool y pecho submarino con bus de tronco y bus de pierna.

Este programa contará de un Macro ciclo con 3 períodos distribuidos entre 8 y 10 mesociclos.

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| I - Período Preparatorio  | 36 - 38 Microciclos. |
| II - Período Competitivo  | 6 - 8 Microciclos.   |
| III - Período de tránsito | 6 Microciclos.       |

**Nota:** Los mesociclos durarán de 3 a 5 micros cada uno y se situarán según el entrenador disponga, la fecha de su competencia fundamental.

La frecuencia será de 5 a 6 clases a la semana. La duración de la clase 5 horas (300 minutos). Doble sesión de entrenamiento siempre que se pueda.

### **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EIDE**

→ Indicaciones de la Comisión Nacional del Deporte:

- Se planificará y trabajará con Plan de entrenamiento.
- En las semanas de receso escolar se planificarán doble sesiones de entrenamiento con el propósito de intensificar el trabajo de sincronización de las rutinas de competencias.

### **LAS ENTRENADORAS DEBEN TENER:**

- Plan de entrenamiento numérico y escrito.
- Análisis de la estructura del plan de entrenamiento.
- Control y análisis de las competencias, test pedagógicos y otras pruebas.
- Unidad de entrenamiento y sus análisis.
- Control y análisis de cada microciclo.

-Control y análisis de cada mesociclo.

-Registro de asistencia.

## **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA 11- 12 AÑOS DESARROLLO, EIDE**

### **VOLUMENES**

#### **NATACIÓN**

Mínimo de 600 - 800 metros en tramos de 25, 50, 100, 200 y 400 metros.

Máximo de 1,2 - 1.5 km. en tramos de 25, 50, 100, 200, 400, 800 metros.

#### **SCULLING**

Mínimo de 400 - 700 metros en tramos de 20, 25 y 50 metros.

Máximo de 0.8 - 1.2 Km. en tramos de 25, 50 y 100 metros.

#### **VOLUMEN GENERAL**

Mínimo de 1.0 - 1.5 Km.

Máximo de 2.0 - 2.7 Km.

#### **POSICIONES Y MOVIMIENTOS BÁSICOS**

Mínimo de 16 - 20 repeticiones (global).

Máximo de 26 - 32 repeticiones (global).

#### **FIGURAS**

Mínimo de 4 - 8 repeticiones (global).

Máximo de 10 -16 repeticiones (global).

#### **RUTINAS**

Para comenzar 2 - 6 repeticiones por patrones.

Rutinas de competencia completa de 2 - 4 repeticiones.

## **CONTENIDO DE LAS ACTIVIDADES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS**

### **Preparación teórica:**

- Presentación, pase de lista, información de los objetivos, análisis del grupo y despedida.
- Teoría de las técnicas de las figuras, Elementos técnicos y las reglas del deporte.
- El trabajo para la Formación de los valores patrios.
- Aplicación del código personalizado de los movimientos del Nado Sincronizado aprendidos.

### **I-PERÍODO PREPARATORIO**

Los % de tiempo para cada una de las actividades son:

	Micros 1 - 6	Micros 7 - 11	Micros 12 - 16	Micros 17 - 21	Micros 22 - 26	Micros 27 - 31	Micros 32 - 36
<b>P. F. G.</b>	70 %	65 %	60 %	52 %	40 %	30 %	25 %
<b>P. F. E.</b>	14 %	17 %	20 %	25 %	35 %	40 %	35 %
<b>P. Técnica</b>	8 %	10 %	14 %	17 %	20 %	25 %	35 %
<b>P. Teórica</b>	8 %	8 %	6 %	6 %	5 %	5 %	5 %

## **EN TIERRA**

En los primeros microciclos (1-16):

- La resistencia se dará durante 3 - 4 frecuencias en cada micro.
- La fuerza se dará durante 2 frecuencias.

Los segundos microciclos (17- 36):

- La resistencia se dará durante 2 frecuencias.
  - La fuerza se dará durante 3 frecuencias.
  - Flexibilidad diariamente.
  - Fuerza general. (Circuitos con y sin c/sin pesos).
  - Resistencia a la fuerza (ligas).
  - Agilidad, Coordinación, Creatividad motriz.
  - Ejercicios específicos de control muscular.
- Rutina en tierra con conteo y/o música diariamente, utilizando el código personalizado correctamente.
- Clase de ballet. Ejercicios de expresión corporal.

## **EN AGUA**

- Ejercicios especiales de Flotación.
- Uso de pomos, flotadores para el control muscular y R.Especial.
- RI - Natación, sculling (aeróbico) durante todo el período.
- RII - Natación, sculling (anaerobio) a partir del micro 7.
- Se recomienda el mayor volumen para la natación, combinados con sculling en los microciclos del 4 al 12 de la distribución del periodo preparatorio según fecha de competencia y del desarrollo del equipo.
- R.F.E - Resistencia a la fuerza especial durante todo el período, el mayor volumen en los micros del 24-31.
- Sculling, estilos de Nado, porteros, se realizan diariamente.
- Rutinas por parte combinados con los tramos de natación y sculling a partir de su montaje.
- Ejercicios técnicos de Bus diariamente.
- Técnica especial de rutina.

## **POSICIONES Y TRANSICIONES**

Se realizarán diariamente.

- Perfeccionar las posiciones y transiciones de la categoría menores de 12 años.
- Posición de vertical con rodilla flexionada.
- Posición de vertical en diferentes niveles de alturas.
- Posición de caballero.
- Transición de escuadra a grulla, de escuadra a vertical y de grulla a vertical.
- Descenso de posición de vertical.
- Posición de grulla con cambio de pierna a split.
- Posición de flamigo a vertical con rodilla flexionada.
- Posición de doble submarino a caballero.
- Posición de split a posición de vertical máxima altura.

- Estocada de Garza y Barracuda.
- Movimientos básicos de paseo al frente y atrás.
- Transiciones de las figuras de la categoría con exigencias de 5.5 a 6.0 puntos.
- Giros y espirales 180°, 360° y continuo.

#### FIGURAS:

- Se realizarán diariamente a partir del micro 12.
- Las figuras de la categoría menor de 12 años con exigencias de 5 a 6 puntos. Remitirse a las reglas del deporte.

#### RUTINAS:

- Se realizarán diariamente por objetivos.
- Montaje de las rutinas de competencia.
- Rutina de solo, dueto y equipo de competencia, con repeticiones por líneas, por partes y completas con exigencia entre 5 y 7 puntos.

## **II-PERÍODO COMPETITIVO**

- Contenido de 6 - 8 microciclos.

Los % de tiempo para cada una de las actividades son:

	Micros 37 - 40	Micros 41 - 44
<b>P. F. G.</b>	20 %	15 %
<b>P. F. E.</b>	30 %	25 %
<b>P. Técnica</b>	45 %	55 %
<b>P. Teórica</b>	5 %	5 %

#### **EN TIERRA:**

En cada micro:

La resistencia se dará durante 2 frecuencias hasta 3 ó 2 semanas antes de la competencia.

La fuerza se dará durante 3 frecuencias.

Flexibilidad se realizará diariamente.

Control muscular especial (Pilates) se dará durante 3 ó 2 frecuencias durante todo el período.

Ejercicios específicos diarios durante todo el período.

Rutina en tierra con conteo y/o música, utilizando el código personalizado correctamente diarios durante todo el período.

Clases de ballet diarias de 1 hora con un especialista.

#### **EN AGUA:**

- RI - Natación, sculling (aeróbico) durante todo el período.
- RII - Natación, sculling (anaerobio) durante todo el período.
- RFE- Resistencia a la fuerza especial durante todo el período hasta 2 semanas antes de la competencia.
- Sculling, estilo de nado, porteros durante todo el período.
- Rutinas de competencias por parte, combinados con los tramos de natación y sculling durante todo el período.
- Técnica especial de rutina durante todo el período.

**POSICIONES Y TRANSICIONES:** Se realizan durante todo el período.

Las posiciones y transiciones de las figuras de la categoría con exigencia entre 5 y 7 puntos.

Posición vertical máxima altura.

Giros y espirales 180°, 360° y continuo.

**FIGURAS:** Se realizan durante todo el período.

Las figuras de la categoría menor de 12 años con exigencia entre 5 y 7 puntos.

Remitirse a las reglas del deporte.

**RUTINAS:** Se realizan durante todo el período.

Rutinas de solo, dueto y equipo de competencia, con repeticiones por líneas, por partes y completas con exigencia entre 5.5 y 7 puntos.

**PERÍODO DE TRÁNSITO:** Al concluir los Juegos escolares del deporte y hasta el nuevo curso escolar; Descanso activo

## **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA** **11-12 AÑOS DESARROLLO, EIDE**

### **RENDIMIENTO**

**NATACIÓN:** Técnica de libre, espalda, pecho y mariposa en las distancias de 50, 100 y 400 metros.

**SCULLING:** Dominar todos los aleteos estacionarios, desplazados y transitorios.

**RESISTENCIA AERÓBICA I:** Lograr el desarrollo en cada meso.

**RESISTENCIA AERÓBICA II:** Lograr el desarrollo en cada uno de los mesociclos que corresponda.

**RESISTENCIA A LA FUERZA ESPECIAL:** Lograr el desarrollo en cada uno de los mesociclos que corresponda.

**POSICIONES Y TRANSICIONES:** Con exigencia entre 5.5 y 7 puntos.

Posición vertical.

- Transición de escuadra a grulla, de escuadra a vertical y de grulla a vertical.
- Transición de flamingo a vertical con variante.
- Transición de grulla a vertical con cambio de pierna a split.
- Transición de doble submarino a caballero.
- Posición de doble submarino a ballet submarino y de superficie.
- Transición de split a vertical máxima altura.
- Giros y espirales 180°, 360° y continuo.
- Transiciones de las figuras de la categoría menor de 12 años con exigencia entre 6 y 7 puntos.

**FIGURAS**

- Deben realizar las figuras de la categoría para una calificación entre 5.0 y 6.0 puntos.

**RUTINAS**

- Deben realizar las rutinas de competencia para una calificación de 5.5 a 6.7.
- **TEST PEDAGÓGICO**
- Se realizarán los test pedagógicos de cualidades físicas cada 4 a 5 microciclos y los técnicos cada 10-15 días después de haber vencido los

contenidos. Las escalas evaluativas aparecen en este programa en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test pedagógicos y normativas.

## **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEPORTIVA** **13-15 AÑOS PERFECCIONAMIENTO, EIDE**

### **OBJETIVOS TEÓRICOS**

- Consolidar y practicar el código personalizado del Nado Sincronizado.
- Preparar teóricamente a las atletas sobre las reglas (estudiar las penalidades) y técnicas de Nado Sincronizado.
- Analizar y estudiar videos de Rutinas y Figuras para mejorar las dificultades Técnicas y aprender elementos nuevos acorde con el nivel de las atletas.
- Propiciar el trabajo diario encaminado para la Formación de los valores patrios.
- Propiciar un trabajo encaminado al desarrollo de la voluntad, concentración, organización y disciplina, dominio de sí mismo, control para tomar decisiones y aumentar el conocimiento.

### **OBJETIVOS FÍSICOS**

Contribuir al desarrollo de las cualidades físicas, tales como; Resistencia, Flexibilidad, Fuerza, Resistencia a la fuerza, Agilidad y la Coordinación.

Contribuir al desarrollo de la resistencia aeróbica y anaerobia, con las técnicas de natación y sculling.

### **OBJETIVOS ESPECIALES**

Realizar ejercicios específicos para el desarrollo de la técnica.

Contribuir al desarrollo de la resistencia a la fuerza especial (RFE).

### **OBJETIVOS TÉCNICOS**

Iniciar el aprendizaje de posiciones, movimientos básicos y transiciones de las figuras de la categoría 13-15, en el 1er año.

Perfeccionar las posiciones, movimientos básicos y figuras ya logradas, en el 2do y 3er año de la categoría 13-15 con exigencia de 6 a 7.0 puntos.

Perfeccionar las figuras de competencias con exigencia de 6.0 a 7.5 puntos.

Perfeccionar los elementos técnicos obligatorios de las rutinas.

Preparar las rutinas de competencias con exigencia de 6.5 a 7.8 puntos.

**Observación:** Las atletas que comiencen la práctica de este deporte sin haber transitado por los años de formación anteriores, se trabajará de forma individual en la primera etapa, empezando por los objetivos técnicos: Iniciar el aprendizaje del pateo de libre, espalda y pecho e Iniciar el aprendizaje de los sculling básicos, estáticos, a la cabeza y los pies. Iniciar el aprendizaje de las posiciones básicas de tub, variante, vertical, vertical con variante, grulla, Split, 1/2 giro y espiral de 180° y otras que estén en el diseño de las Figuras de la categoría. Iniciar el aprendizaje del pateo de lado y del portero. Iniciar el aprendizaje de estilos de Nado, kip pool y pecho submarino con bus de tronco y bus de pierna.

Este programa constará de un Macro ciclo distribuidos entre 8 y 10 mesociclos.

I Período Preparatorio 28 - 29 microciclos.

II Período Competitivo 4 - 6 microciclos. (Los micros del 30 – 34 con la competencia del Campeonato Juvenil Nacional).

### III Período de Tránsito 6 microciclos.

Los % de tiempo para cada una de las preparaciones son:

	Micros 1 - 6	Micros 7 - 11	Micros 12 - 16	Micros 17 - 21	Micros 22 - 25	Micros 26 - 29	<b>Micros 30 - 34</b>	Micros 35 - 39	Micros 40 - 44
<b>P. F. G.</b>	66 %	60 %	50 %	40 %	30 %	20 %	<b>15 %</b>	20 %	20 %
<b>P. F. E.</b>	15 %	20 %	25 %	30 %	35 %	40 %	<b>35 %</b>	30 %	30 %
<b>P. Técn</b>	12 %	14 %	20 %	25 %	30 %	35 %	<b>45 %</b>	40 %	40 %
<b>P. Teór.</b>	7 %	6 %	5%	5 %	5 %	5 %	<b>5 %</b>	10 %	10 %

- Los mesociclos durarán de 3 a 5 micros cada uno y se situarán según el entrenador disponga, la fecha de su competencia fundamental.
- Los micros correspondientes al Período Competitivo serán los micros del 30 – 34 con la competencia del Campeonato Juvenil Nacional.
- A partir del micro 35 y hasta el 44 las atletas se mantendrán entrenando con objetivos específicos encaminados a erradicar las deficiencias detectadas en la competencia y el estudio y práctica de las técnicas de posiciones básicas y transiciones como preparación para las figuras del próximo macro.
- La frecuencia será de 5 a 6 clases a la semana.
- La duración de la clase 5 horas (300 minutos).
- Doble sesión de entrenamiento siempre que se pueda.

## **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA 13- 15 AÑOS PERFECCIONAMIENTO, EIDE**

### **VOLUMEN**

#### NATACIÓN:

- Mínimo de 800 - 1,000 metros en tramos de 25 a 1,000 metros.
- Máximo de 1,5 - 2,5 km en tramos de 50 a 1,200 metros.

#### SCULLING:

- Mínimo de 400 - 800 metros en tramos de 25, 50, 100 metros.
- Máximo de 1,0 - 1,5 km en tramos de 25, 50, 100, 200 y 400 metros.

#### VOLUMEN GENERAL:

- Mínimo 1,2 - 1,8 km.
- Máximo 2,5 - 4,0 km.

#### POSICIONES Y MOVIMIENTOS BÁSICOS:

- Mínimo de 12 - 20 rep. Global.
- Máximo de 22 - 32 rep. Global.

#### FIGURAS:

- Mínimo de 4 - 8 rep. Global.
- Máximo de 10 - 20 rep. Global.

#### RUTINAS:

- Mínimo de 2 - 8 rep. por patrones o líneas.
- Máximo de 2 - 6 rutinas completas.

## **CONTENIDO DE LAS ACTIVIDADES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS**

### **EN TIERRA:**

En los primeros microciclos (1-16):

Ejercicios aeróbicos.

Resistencia se dará durante 3 - 4 frecuencias en cada micro.

- La fuerza se dará durante 2 frecuencias.

Los segundos microciclos (17 - 29):

- La resistencia se dará durante 2 frecuencias.
- La fuerza se dará durante 3 – 4 frecuencias

Flexibilidad diaria.

- Fuerza general. (Circuitos con y sin c/sin pesos).

Resistencia a la fuerza (ligas).

Agilidad, Coordinación, Creatividad motriz y Ejercicios específicos.

Rutina en tierra con conteo y/o música diariamente, utilizando el código personalizado correctamente.

Clases de ballet diario de 1 h con un especialista.

### **EN AGUA:**

Ejercicios especiales de Flotación.

Uso de pomos, flotadores para el control muscular y R. especial.

RI. - Natación, sculling (aeróbico) durante todo el período.

RII. - Natación, sculling (anaerobio) a partir del micro 5.

RFE. - resistencia a la fuerza especial durante todo el período, el mayor volumen en los micros del 22 - 25.

Sculling, estilo de nado, porteros se realizan diariamente.

Rutinas por parte combinados con los tramos de natación y sculling a partir de su montaje.

Ejercicios técnicos de Bus diariamente.

Fracciones y combinaciones de las figuras diariamente.

### **POSICIONES Y TRANSICIONES:**

Perfeccionar las posiciones y transiciones de la categoría 13- 15 años con exigencia de 5 a 7.0 puntos.

Se realizarán diariamente alternando la práctica de las posiciones y transiciones que a continuación se especifican.

Posición de vertical con rodilla flexionada.

Posición de vertical diferentes niveles de alturas.

Transición de escuadra a vertical.

Movimiento básico de entrada de albatros.

Movimiento básico de contracatalina.

Movimiento básico de entrada y salida de paseo al frente y atrás.  
Posición de flamenco a vertical con rodilla flexionada.  
Posición de arco de superficie con rodilla flexionada a vertical (nova).  
Ballet submarino a grulla.  
Posición de caballero a vertical con rodilla flexionada.  
Posición de ballet a grulla y de ballet lateral a escuadra.  
Posición de doble a vertical.  
Movimiento básico de catalina.  
Posición de split derecho a vertical con cambio de pierna a split izquierdo ó viceversa.  
Posición de split a vertical - ½ giro.  
Posición de vertical máxima altura, ½ giro y split.  
Entrada de pez espada, pierna recta a grulla.  
Estocada de Garza y Barracuda.  
Giros y espirales 180°, 360°, 720° y continuo.  
Giros y espirales, pasar al retorcido, continuo y combinado.

### FIGURAS:

Las figuras de la categoría con exigencia de 6.0 a 7.5 puntos, remitirse a las reglas del deporte.

### RUTINAS:

Montaje de solo, dueto y equipo.

- Rutina de solo, dueto y equipo, con repeticiones por líneas, por partes y completas con exigencia entre 6.5 y 7.8 puntos.

### PERÍODO DE TRÁNSITO:

Al concluir el curso escolar y hasta el nuevo macro.

- Descanso activo

### **Preparación teórica:**

- Presentación, pase de lista, información de los objetivos, análisis del grupo y despedida.
- El trabajo diario para la Formación de los valores patrios.
- Teoría de las técnicas de las figuras, Elementos técnicos y las reglas del deporte (estudio de las penalidades).
- Analizar y estudiar videos de Rutinas y Figuras para mejorar las dificultades Técnicas y aprender elementos nuevos acorde con el nivel de las atletas.
- Aplicar el código personalizado de los movimientos del Nado Sincronizado aprendidos.

## **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA, 13-15 AÑOS PERFECCIONAMIENTO.**

### **RENDIMIENTO:**

Natación: Técnica libre, espalda, pecho, mariposa mejorando entre el 10 y 15 % Del test inicial.

Sculling: Todos los aleteos estacionarios, desplazados y transitorios.

Resistencia I - Aeróbica. Lograr el desarrollo en cada uno de los mesociclos.

Resistencia II - Anaerobia. Lograr el desarrollo de cada uno en cada uno de los mesociclos que corresponda.

### **POSICIONES Y TRANSICIONES**

- Transición de ballet a grulla y de grulla a ballet.
- Transición de posición de arco a vertical (nova).
- Posición de caballero a vertical con variante.
- Entrada de albatros.
- Transición de split a vertical, ½ giro.
- Transición de posición vertical, ½ giro, split.
- Transición de doble a vertical.
- Transición de split derecho a split izquierdo ó viceversa.
- Estocada de Barracuda y Garza.
- Giros y espirales, 180°, 360°, 720°, pasar al retorcido y continuo.

Transiciones de las figuras de la categoría 13-15 años con exigencia entre 6.0 a 7.5 puntos.

### **FIGURAS**

- Deben ejecutarse las figuras de la categoría para una calificación entre 6.0 y 7.5 puntos.

### **RUTINAS**

- Realizar las rutinas de competencia para una calificación de 6.5 - 7.8 puntos.

### **TEST PEDAGÓGICOS**

- Se realizarán los test pedagógicos de cualidades físicas cada 4 - 5 micro ciclos y los técnicos cada 10 - 15 días después de haber vencido los contenidos.

## **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA, 16-18 AÑOS PERFECCIONAMIENTO.**

### **OBJETIVOS TEÓRICOS**

- Consolidar y practicar el código personalizado del Nado Sincronizado.
- Preparar teóricamente a las atletas sobre las reglas (estudiar las penalidades) y técnicas de Nado Sincronizado.
- Analizar y estudiar videos de Rutinas Internacionales y Figuras para mejorar las dificultades Técnicas y aprender elementos nuevos acorde con el nivel de las atletas.
- Propiciar el trabajo diario encaminado para la Formación de los valores patrios.
- Propiciar un trabajo encaminado al desarrollo de la voluntad, concentración, organización y disciplina, dominio de sí mismo, control para tomar decisiones y aumentar el conocimiento.

### **OBJETIVOS FÍSICOS**

Contribuir al desarrollo de las cualidades físicas, tales como; Resistencia, Flexibilidad, Fuerza, Resistencia a la fuerza, Agilidad y la Coordinación.  
Contribuir al desarrollo de la resistencia aeróbica y anaerobia, con las técnicas de natación y sculling.

### **OBJETIVOS ESPECIALES**

Realizar ejercicios específicos para el desarrollo de la técnica.  
Contribuir al desarrollo de la resistencia a la fuerza especial (RFE).

### **OBJETIVOS TÉCNICOS**

Perfeccionar las posiciones, movimientos básicos y transiciones de las figuras de la categoría 16-18, en el 1er año.  
Perfeccionar las posiciones, movimientos básicos y figuras ya logradas, en el 2do y 3er año de la categoría 16-18 con exigencia de 7 a 8.9 puntos.  
Perfeccionar las figuras de competencias con exigencia de 7.0 a 8.9 puntos.  
Perfeccionar los elementos técnicos obligatorios de las rutinas.  
Preparar las rutinas de competencias con exigencia de 8.0 a 8.9 puntos.

→ Este programa constará de un macrociclo con 3 períodos.

#### **I.- Período Preparatorio**

Constará: 30 -32 microciclos,

#### **II.-Período Competitivo**

Constará de: 4-6 microciclos.

#### **III.-Período Tránsito**

Compuesto de 6-8 microciclos de desentrenamiento.

Los % de tiempo para cada una de las preparaciones aproximadamente son:

	Micros 1 – 6	Micros 7 – 11	Micros 12 - 16	Micros 17 - 21	Micros 22 - 25	Micros 26 - 29	Micros 30 - 34	Micros 35 - 39	Micros 40 - 44
<b>P. F. G.</b>	60%	53%	43%	30%	20%	17%	14%	17%	17%
<b>P. F. E.</b>	21%	26%	30%	35%	40%	35%	32%	30%	30%
<b>P. Técn</b>	12%	15%	22%	30%	35%	43%	47%	43%	43%
<b>P. Teór.</b>	7%	6%	5%	5%	5%	5%	5%	10%	10%

- Los mesociclos durarán de 3 a 5 micros cada uno y se situarán según el entrenador disponga, la fecha de su competencia fundamental.
- Los micros correspondientes al Período Competitivo serán los micros del 31 – 34 con la competencia del Campeonato Juvenil Nacional.
- A partir del micro 35 y hasta el 44 las atletas se mantendrán entrenando con objetivos específicos encaminados a erradicar las deficiencias detectadas en la competencia, y el estudio y práctica de las técnicas de posiciones básicas y transiciones como preparación para las figuras del próximo macro.
- La frecuencia será de 5 a 6 clases a la semana.
- La duración de la clase 5 horas (300 minutos).
- Doble sesión de entrenamiento siempre que se pueda.

### **FORMACIÓN Y EDUCACIÓN EN VALORES (16-18 años).**

<b>ACCIONES</b>	<b>FECHA</b>	<b>Responsable</b>	<b>IMPACTOS</b>
Ver el Noticiero Nacional de Televisión.	permanente	Atletas y Entrenadores	Potenciar el nivel de análisis y debate.
Estudiar autobiografía de los principales dirigentes de la Revolución.	Permanente	Atletas y Entrenador.	Incentivar a la ejemplaridad en el colectivo.
Analizar las efemérides.	Permanente	Atletas	Las atletas conocen la historia de la Revolución.
Lograr con el ejemplo personal una mejor influencia de los educadores en los educando.	Permanente	Colectivo Pedagógico	Los profesores son ejemplo.
Entonar correctamente las notas del Himno Nacional	Permanente	Atleta y Colect.	Las atletas desarrollan amor a la patria
Prestar especial atención al desarrollo docente de las atletas.	Permanente	Colectivo Técnico	Las atletas muestran buen aprovechamiento docente.
Fortalecer los procesos de desarrollo de los valores declarados por el INDER en cada institución del sistema	Permanente	Colectivo	Se desarrollan valores en atletas y entrenadores

**PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA,  
16-18 AÑOS PERFECCIONAMIENTO.**

**VOLUMENES DEL CONTENIDO**

- <u>NATACIÓN</u>	Mínimo para comenzar	1,0 - 1,2 Km
	Máximo para finalizar	2,6 - 2,8 Km.
- <u>SCULLING</u>	Mínimo para comenzar	0,8 - 1,0 Km
	Máximo para finalizar	1,4 - 1,6 km.
- <u>VOLUMEN GRAL.</u>	Mínimo	1,8- 2,2 km
	Máximo	4,0- 4,4 km
- <u>POSICIONES Y MOVIMIENTOS BÁSICOS</u>		
	Mínimo para comenzar	36- 38 rep. (Global)
	Máximo para finalizar	90- 92 rep. (Global)
- <u>FIGURAS Y MOVIMIENTOS BÁSICOS</u>		
	Mínimo para comenzar	36- 38 rep (Global)
	Máximo para finalizar	90- 92 rep (Global)
- <u>RUTINAS</u>		
	Patrones para comenzar	6-8 rep.
	Por rutinas	10- 12 rep.

**PROGRAMA DE PREPARACION DEL DEPORTISTA  
16-18 Años E.I.D.E.**

**CONTENIDO DE LAS ACTIVIDADES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS**

**I.- Período Preparatorio**

**EN TIERRA:**

Los primeros Microciclos (14 – 16)

Ejercicios aeróbicos.

La resistencia se dará durante 3 - 4 frecuencias en cada micro.

- La fuerza se dará durante 2 frecuencias.

Los segundos microciclos (17 - 29):

- La resistencia se dará durante 2 frecuencias.
- La fuerza se dará durante 3 – 4 frecuencias.

Flexibilidad diaria.

Fuerza general. (Circuitos con y sin c/sin pesos).

Resistencia a la fuerza (ligas).

Agilidad, Coordinación, Creatividad motriz y Ejercicios específicos.

Rutina en tierra con conteo y/o música diariamente, utilizando el código personalizado correctamente.

Expresión Corporal.

## **EN AGUA:**

Ejercicios especiales de Flotación.

Uso de pomos, flotadores para el control muscular y R.especial.

RI. - Natación, sculling (aeróbico) durante todo el período.

RII. - Natación, sculling (anaerobio) a partir del micro 5.

RFE. - resistencia a la fuerza especial durante todo el período, el mayor volumen en los micros del 22 - 25.

Sculling, estilo de nado, porteros se realizan diariamente.

Rutinas por parte combinados con los tramos de natación y sculling a partir de su montaje.

Ejercicios técnicos de Bus diariamente.

Fracciones y combinaciones de las figuras diariamente.

## **POSICIONES Y TRANSICIONES:**

Perfeccionar las posiciones y transiciones de la categoría 16- 18 años con exigencia de 6 a 7.9 puntos.

Se realizarán diariamente alternando la práctica de las posiciones y transiciones que a continuación se especifican.

Posición de vertical con rodilla flexionada.

Posición de vertical diferentes niveles de alturas.

Transición de escuadra a vertical.

Movimiento básico de entrada de albatros.

Movimiento básico de contracatalina.

Movimiento básico de entrada y salida de paseo al frente y atrás.

Posición de flamenco a vertical con rodilla flexionada.

Posición de arco de superficie con rodilla flexionada a vertical (nova).

Ballet submarino a grulla.

Posición de caballero a vertical con rodilla flexionada.

Posición de ballet a grulla y de ballet lateral a escuadra.

Posición de doble a vertical.

Movimiento básico de catalina.

Posición de split derecho a vertical con cambio de pierna a split izquierdo ó viceversa.

Posición de split a vertical - ½ giro.

Posición de vertical máxima altura, ½ giro y split.

Entrada de pez espada, pierna recta a grulla.

Estocada de Garza y Barracuda.

Giros y espirales 180°, 360°, 720° y continuo.

Giros y espirales, pasar al retorcido, continuo y combinado.

## **II.- Período Competitivo**

### **Contenido de 4 a 6 Microciclos**

## **FIGURAS:**

Las figuras de la categoría con exigencia de 7.0 a 8.5 puntos, remitirse a las reglas del deporte.

### RUTINAS:

Montaje de solos, duetos y equipos.

- Rutina Libres y Técnicas de solo, dueto y equipo, con repeticiones por líneas, por partes y completas con exigencia entre 7.5 y 8.8 puntos.

### **III.- Período de tránsito**

Al concluir el curso escolar y hasta el nuevo macro.

- Descanso activo

## **PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA, 16-18 AÑOS PERFECCIONAMIENTO.**

### **RENDIMIENTO:**

NATACION: Técnica libre, espalda, pecho, mariposa mejorando entre el 10 y 15 % del test inicial.

SCULLING: Todos los aleteos estacionarios, desplazados y transitorios.

Resistencia I - Aeróbica. Lograr el desarrollo en cada uno de los mesociclos.

Resistencia II - Anaerobia. Lograr el desarrollo de cada uno en cada uno de los mesociclos que corresponda.

### **POSICIONES Y TRANSICIONES**

- Transición de ballet a grulla y de grulla a ballet.
- Transición de posición de arco a vertical (nova).
- Posición de caballero a vertical con variante.
- Entrada de albatros.
- Transición de split a vertical, ½ giro.
- Transición de posición vertical, ½ giro, split.
- Transición de doble a vertical.
- Transición de split derecho a split izquierdo ó viceversa.
- Estocada de Barracuda y Garza.
- Giros y espirales, 180°, 360°, 720°, pasar al retorcido y continuo.

Transiciones de las figuras de la categoría 16-18 años con exigencia entre 6.5 a 7.9 puntos.

### **FIGURAS**

- Deben ejecutarse las figuras de la categoría para una calificación entre 7.5 y 8.5 puntos.

### **RUTINAS**

- Realizar las rutinas de competencia para una calificación de 7.5 - 8.9 puntos.

### **TEST PEDAGÓGICOS**

- Se realizarán los test pedagógicos de cualidades físicas cada 4 - 5 micro ciclos y los técnicos cada 10 - 15 días después de haber vencido los contenidos.

## INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES



### INDICACIONES PARA LOS TEST MÉDICOS y PSICOLÓGICOS

Estos se realizarán fundamentalmente al inicio de cada curso escolar para saber en qué condiciones de salud se encuentran las atletas para asumir las cargas físicas y psicológicas durante el entrenamiento y las pruebas se repetirán siempre que sea posible dos (2) ó tres (3) veces más durante todo el curso para las áreas deportivas y en las EIDE al culminar cada etapa y mesociclos de preparación, según lo planificado en el plan de entrenamiento.

#### ◆ **TEST MÉDICOS y PSICOLÓGICOS**

##### **Áreas deportivas (Base).**

##### **Categorías de 6 a 10 años:**

- Realización de historia clínica (interrogatorio y examen físico minuciosos para descartar enfermedades neurológicas, etc., incompatibles al deporte).
- Electro cardiograma en reposo.
- ECO de ser posible (para descartar patologías congénitas incompatibles con el deporte).
- Valoración por pediatría del estado nutricional, peso y talla.
- Test psicológicos elementales (test motivacional).

##### **EIDE.**

##### **Categoría 11 – 12 años:**

- Pruebas de laboratorio clínico.
- Electro cardiograma en reposo.
- ECO profiláctico.
- Test de resistencia aerobia.
- Test de fuerza explosiva.
- Composición corporal.
- Test psicológicos motivacional e inteligencia.
- Expediente médico del atleta.

##### **Categoría 13 – 15 años, 16-18 años y Mayores:**

- Pruebas de laboratorio clínico.
- ECG, ECO, P.O, PWC 170.
- Test de resistencia aerobia.
- Test de fuerza explosiva.
- Test de resistencia a la fuerza.
- Composición corporal, somatotipo y talla.
- Test psicológicos motivacional, inteligencia y estados de ánimo.
- Expediente médico del atleta.

## **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA FORMACIÓN DEL DEPORTISTA EN EL NADO SINCRONIZADO**

La preparación de la nadadora requiere de un extenso e intenso trabajo en tierra y en agua a lo largo de todo el curso, siendo necesario hacerlo lo más variable y diverso, así como ameno y estimulado posible.

Para contribuir al desarrollo de las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas tanto en tierra como en agua, el entrenador debe tener en cuenta las siguientes orientaciones metodológicas.

### **◆ INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LOS TEST Y NORMATIVAS**

Para saber el aprobado de los Test pedagógicos y pruebas normativas, se sacará el 70 % del máximo de la prueba.

Para el trabajo de la Resistencia I y II, se hallarán el tiempo máximo en cada distancia, de forma individual.

Se harán los Test de tiempo máximo, terminado cada mesociclo.

#### **◆ Indicaciones metodológicas para evaluar el Somatotipo.**

Estas variables permitirán recoger en más detalles la estructura física de las niñas.

En proporciones físicas generales, se van a medir los siguientes aspectos:

- Aspecto Físico.
- Simetría frontal.
- Simetría lateral.
- Tamaños de la cabeza.
- Largo de cuello.
- Tipo de tronco.
- Configuración de los brazos.
- Configuración de las piernas.

**Aspecto Físico** --- Belleza y armonía. No existen defectos físicos que imposibiliten a una atleta presentarse con buena apariencia.

**Simetría Frontal**--- Se miran principalmente los hombros, escapulas, codos en relación con las caderas. Alteraciones en la columna vertebral provocan el desplazamiento de los puntos óseos en el espacio. Que el cuerpo al ser dividido en dos mitades iguales o simétricas, se observe y se registre la confirmación de ambos iguales. No presentar hombros altos.

**Simetría lateral** ---\_Las piernas rectas sin híper flexión o híper extensión. No debe presentarse ninguna alteración en la columna que genere que la cabeza y el tronco se encuentren desplazados.

**Tamaño de la cabeza**---Cabeza en proporción con el cuerpo.

**Tipo de tronco**--- Hombros ligeramente más anchos que las caderas.

**Configuración de los brazos**--- Ausencia de híper extensión y flexión de los brazos, la yema del dedo del medio sobrepasa la mitad del muslo cuando el brazo está estirado al lado del cuerpo.

**Largo del cuello**--- Cuello largo y estrecho.

### **Configuración de las piernas**--- Piernas largas, delgadas, alineadas.

La pierna se considera alineada cuando no se observan ningunas de las características siguientes:

- Rodillas prominentes.
- Rodillas montadas (metidas)
- Piernas en forma de X.
- Piernas en forma de paréntesis ( )

Piernas proporcionadas, cuando el tamaño del muslo está proporcionado con el tamaño de la pierna.

### ◆ **Indicaciones Metodológicas para evaluar la Anticipación y Acoplamiento.**

Se evaluará a través de un sistema de ejercicios:

Parados en 1ra posición cerrada de pie, brazos a ambos lados del cuerpo. Realizar:

<u>Batería A</u>	<u>Batería B</u>
<u>Estático:</u>	<u>Dinámico:</u>
1-2- Ejecución del brazo derecho al frente, semicírculo al lateral derecho, posición inicial.	1-2- Paso al frente con pierna derecha, 1ra posición cerrada.
3-4- Torsión de cabeza al lado derecho, posición inicial.	3-4- Paso lateral derecho con flexión en ambas piernas en el momento de la ejecución, al terminar posición inicial.
5- Brazo derecho flexionando al hombro e izquierdo extendido arriba.	5- Paso con pierna derecha al frente
6- Brazo izquierdo flexionando al hombro y derecho extendido arriba.	6- Paso con pierna izquierda al frente
7- Ambos brazos extendidos al frente.	7- Paso con pierna derecha al frente
8- Palmada al pecho.	8- Posición inicial 1ra. Posición de pie.

#### **1ra Ejecución.**

1er paso: Demostración.

El profesor(a) enseña a los niñas por separado las baterías A y B, utilizando un lenguaje claro y preciso, acompañado de la demostración de los elementos a evaluar dejando claro al examinado, que solo serán 8 conteos para acoplar lo mostrado.

2do paso: Ejecución.

La niña independientemente ejecutará al unísono los movimientos de ambas baterías en el ritmo de 8 tiempos que le contara el profesor(a).

3er paso: Evaluación.

El profesor(a) sólo observar el acoplamiento de los ejercicios orientados.

#### **2da Ejecución.**

Partiendo de que la niña ya conoce los ejercicios a realizar y los ejecutó, se considerará que tiene derecho a pasar a este 2do examen.

1er paso: Orientación.

El profesor(a) explicará que la niña repetirá con seguridad lo que había aprendido de acuerdo al conteo de 8 tiempos que el profesor(a) le indicara, el cual puede ser igual al de la 1ra ejecución o a un ritmo más ligero.

2do paso: Transición y Desarrollo.

La niña después de un tiempo de concentración no mayor a 30 segundos, demostrará una coordinación organizada con plasticidad en los movimientos, sobre la base de los procesos cognoscitivos (sensoperceptuales, memoria, representación y pensamiento), además de utilizar adecuadamente acciones sensomotrices y lógico-verbales (lenguaje interno y externo), aspectos éstos de que manera imprescindible deben ser de dominio pleno por parte del personal que conforme el tribunal de examen.

3er paso: Evaluación.

El profesor(a) evaluará cuantitativamente el proceso de transición de movimiento por parte de la niña, cuya evaluación se realizará por apreciación, apoyada en la profesionalidad y experiencia que tengan los evaluadores sobre la anticipación.

**Recomendaciones:**

- Tener en cuenta que si es primera vez que la niña se enfrenta a un examen de este tipo por lo que no se debe exigir por la limpieza y precisión total de los movimientos a la hora de ejecutar los ejercicios. ( tener en cuenta su experiencia motriz)
- El proceso tanto de observación y evaluación debe realizarse entre dos o más profesores para compensar la evaluación.
- Las demostraciones por parte del profesor deben hacerse de forma tal que la niña sea capaz de captar los elementos de cada ejercicio a ejecutar posteriormente. Se mostrara solo dos veces por separadas ambas baterías permitiéndole la niña marcar si así lo desea.
- El lenguaje a utilizar por el profesor para la explicación, orientación y conteo debe ser lo más preciso, teniendo en cuenta la edad.
- Deben crearse un ambiente donde reine un clima favorable.
- Solamente pasaran a la 2da ejecución aquellas niñas que hayan logrado ser evaluados en un mínimo de 6 conteos.
- En caso de ser necesario, podrá variarse el montaje de ejercicios propuestos para este examen previo, consenso del tribunal, con el fin de buscar la flexibilidad y dialéctica del proceso evaluativo por ser niñas de edades tempranas y adolescentes, siempre y cuando no se pierda la esencia del objetivo propuesto con estas dos capacidades coordinativas.
- La escala valorativa a utilizar no puede ser variada.

La evaluación de los ejercicios para las dos ejecuciones:

<b>Categorías</b>	<b>Puntos</b>
Excelente (E)	5 Puntos
Muy Bien (MB)	4 Puntos
Bien (B)	3 Puntos
Regular (R)	2 Puntos
Mal (M)	0 Puntos

Los criterios de valor por cada puntuación es la siguiente:

### **1ra Ejecución.**

#### **Criterios de valor:**

**5 puntos.-** No se comete ninguno error a la hora de ejecutar los ejercicios, no existen deficiencias en el acoplamiento expresado, adaptación y acoplamiento de habilidades (coordinación de brazos, piernas y cabeza, sincronización rítmica).

**4 puntos.-**No se comete ningún error a la hora de ejecutar los ejercicios, se aceptarán algunas deficiencias en la limpieza y precisión en el acoplamiento de las habilidades (coordinación de brazos, piernas y cabeza, sincronización rítmica)

**3 puntos.-**Se cometen algunas imprecisiones a la hora de realizar los ejercicios, existiendo deficiencias en el acoplamiento expresado en el desajuste en la adaptación o el acoplamiento de habilidades es decir dificultad a la hora de coordinar brazos, piernas y cabeza, así como en la sincronización rítmica.

**2 puntos.-**Se realizan los ejercicios pero con torpeza, desajuste, inseguridad, lento, etc. en el acoplamiento de las habilidades antes mencionadas.

**0 puntos.-** La niña no realiza ninguno de los ejercicios o los errores son extremadamente significativos.

### **2da Ejecución:**

**5 puntos.-** A la hora de realizar los ejercicios no se cometen errores, demostrando una correcta premeditación de movimientos, utilizando los procesos psíquicos (sensoperceptuales, memoria, representación, pensamiento y el lenguaje).

**4 puntos.-** A la hora de realizar los ejercicios se cometen algunas deficiencias en la limpieza y la precisión en los movimientos, apreciándose una adecuada anticipación de estos a través de la utilización de procesos psíquicos antes mencionados.

**3 puntos.-** A la hora de realizar los ejercicios se cometen algunos errores como torpeza, inseguridad, irracionalidad, imprecisiones (memoria, representación rítmica, sincronización, etc.)

**2 puntos.-**Se realizan los ejercicios con imprecisiones acentuadas por no poner en práctica los procesos psíquicos necesarios.

**0 puntos.** – No realiza los ejercicios o los errores son muy acentuados lo que los imposibilita a llegar a la anticipación del movimiento.

Se sumaran y se promediarán los resultados de cada batería por niña, con vistas a buscar la tendencia central de los resultados.

**Evaluación de la creatividad motriz** (ayuda conocer al profesor conocer la experiencia motriz de la atleta)

**Improvisación:** A la niña se le hará escuchar una composición musical (canción infantil, una historia), para improvisar una secuencia de movimientos corporales y gestos, valorándose la imaginación creadora en relación con la música escuchada.

Bien.....5 puntos

Satisfactorio....3 puntos

Mal.....0 puntos.

**Orientación:** Test de Romberg (modificado). Se traza, en el piso, una línea de 4 metros de largo marcando cada metro; en un extremo de la línea, manteniendo la gimnasta los ojos cerrados, se le dan 8 vueltas hacia un lado y 8 vueltas hacia el otro a la gimnasta, y se le coloca de frente a la línea de salida, la cual deberá caminar, con los ojos abiertos, sin desviarse, la distancia marcada en el suelo.

Puntos	Metros
5	3.50 a 4
4	3.00 a 3.49
3	2.50 a 2.99
2	2 a 2.49
0	menos de 2

### ◆ OTRAS ESCALAS EVALUATIVAS PARA LOS TEST Y NORMATIVAS

<b>Split Derecho e Izquierdo.</b> (Brazos Laterales)	Valoración	Puntuación
Pegados con Cadera Cerrada máxima extensión de las pierna. Buena colocación del tronco.	E	5
No pega, Cadera Cerrada con buena colocación del tronco y extensión de pierna.	MB	4
Pegados con cadera abierta con buena colocación del tronco y buena extensión de piernas.	B	3
No Pega Cadera cerrada, mala colocación del tronco y falta de extensión de piernas.	R	2
No Pega Cadera Abierta, mala colocación del tronco falta de extensión de piernas.	M	0

<b>Split de Frente.</b> (Brazos al lado del cuerpo.)	Valoración	Puntuación
Pasado 180°, rodilla mirando hacia arriba, y buena colocación del tronco.	E	5
Pasado de la línea, buena colocación del tronco y falta de extensión.	MB	4
En la línea, buena colocación del tronco y piernas extendidas.	B	3
En la línea mala colocación del tronco y mala extensión de pierna.	R	2
No llega a la línea hasta 10 cm con extensión de las piernas.	M	0

### Arco o puente

#### Posición de Inicial:

- Manos debajo de los hombros, codos cerrados y hacia arriba.
- Muñeca, Codos y Hombros formando una línea perpendicular al piso.
- Cabeza en línea con los brazos.
- Talones pegados a los glúteos unidos.
- Rodilla y pies unidos al subir el arco.
- Piernas extendidas y unidas.

- Cadera con Máxima Elevación.

**Arco: Aspectos deficientes en la realización del ejercicio:**

- Mala extensión de brazos
- Línea de brazos no perpendicular con el piso
- No máxima altura de la Cadera.
- Rodillas separadas a la hora de subir.
- Codos abiertos a la hora de subir.
- Rodillas semiflexionadas.
- Puntas separadas.
- Colocación de la cabeza fuera de la línea de los brazos.

Escala evaluativa <b>Arco o puente</b>	Puntuación
Subir desde la P.I correctamente	5
1 -Aspecto deficiente	4
2 -Aspectos deficientes	3
3 -Aspectos deficientes	2
4 -Aspectos deficientes	0

Ritmo		Coordinación
Patrones rítmicos con más de 10 palmadas	Puntos	Posición de atención realizar 5 saltos alternos piernas y brazos, dirigido y con conteo.
Correcto	5	Correcto
1 Error	4	1 Error
2 Errores	3	2 Errores
+ 2 Errores	0	+ 2 Errores

Flexión Ventral	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11-12	13-15
<b>Puntos</b>	CM	CM	CM	CM	CM	CM	CM
5	+ 5	+ 8	+10	+ 12	+14	+16	+ 20
4	4.1 - 5	6.1 - 8	8.1 -10	10.1 -12	12.1-14	14 -16	18 -20
3	3.1 - 4	4.0 - 6	6.1 - 8	8.1 - 10	10.1-12	11-13.9	15 -17.9
2	2.0 - 3	3 - 3.9	4.5 - 6	6 - 8	8 - 10	9 - 10.9	12 - 14.9
0	- 2	- 3	- 4.5	- 6	- 8	- 9	- 12

Punteo	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11-12	13-15
<b>Puntos</b>	CM	CM	CM	CM	CM	CM	CM
5	- 5	- 4.5	- 4.0	- 3.5	- 3.0	-2.5	- 1.5
4	5.5 - 5	5.0 - 4.5	4.5-4.0	4.0-3.5	3.5- 3.0	3.0- 2.5	2.0 -1.5
3	6.0 - 5.6	5.5 - 5.1	5.0-4.6	4.5 -4.1	3.9- 3.6	3.5 -3.1	2.9- 2.1
2	6.5 - 6.1	6.0 - 5.6	5.5 -5.1	5 - 4.6	4.5- 4.0	4.0 -3.6	3.5- 3.0
0	+ 6.5	+ 6.0	+ 5.5	+ 5	+4.5	+4.0	+3.5

<b>Planchas</b>	7 años	8 años	9 años	10 años	11-12	13-15
<b>Femeninas</b>	10 seg.	10 seg.				
<b>Masculinas</b>			15 seg.	15 seg.	20 seg.	30 seg.
<b>Puntos</b>	Repet.	Repet.	Repet.	Repet.	Repet.	Repet.
5	Más 8	Más 10	Más 8	Más 10	Más 16	Más 25
4	7 - 8	9 - 10	7 - 8	9 - 10	15 - 16	23 - 25
3	5 - 6	7 - 8	5 - 6	7 - 8	13 - 14	20 - 22
2	4	5 - 6	3 - 4	5 - 6	11 - 12	17 - 19
0	Menos 4	- 6	- 3	- 5	- 11	- 17

<b>Abdominales</b>	7 años	8 años	9 años	10 años	11-12	13-15
<b>Pae</b>	20 seg.	20 seg.	20 seg.	20 seg.	30 seg.	30 seg.
<b>Puntos</b>	Repet.	Repet.	Repet.	Repet.	Repet.	Repet.
5	Más 8	Más 10	Más 12	Más 14	Más 20	Más 25
4	7 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	18 - 20	23 - 25
3	5- 6	5 - 7	7- 9	9 - 11	15 - 17	20 - 22
2	3 - 4	4	6	8	12 - 14	17 - 19
0	- 3	- 4	- 6	- 8	- 12	- 17

<b>Abdominales</b>	9 años	10 años	11-12	13-15
<b>Espaldera</b>	20 seg.	20 seg.	30 seg.	30 seg.
<b>Puntos</b>	Repet.	Repet.	Repet.	Repet.
5	Más 8	Más 10	Más 12	Más 15
4	7 - 8	9 - 10	11 - 12	14 - 15
3	5 - 6	7 - 8	9 - 10	12 -13
2	3 - 4	5 - 6	7 - 8	10 -11
0	-3	-5	-7	-10

<b>Fuerza Espalda</b>	9 años	10 años	11-12	13-15
Elevar tronco 90 <sup>o</sup>	20 seg.	20 seg.	20 seg.	20 seg.
<b>Puntos</b>	Repet.	Repet.	Repet.	Repet.
5	Más 12	Más 14	Más 16	Más 18
4	10 - 12	12 - 14	14 - 16	17 - 18
3	7 - 9	9 - 11	12 - 13	15 - 16
2	5 - 6	7 - 8	10 - 11	13 - 14
0	- 5	- 7	- 10	- 13

<b>Cuclilla con 1 pie</b>	9 años	10 años		
<b>Salto de Bus</b>			11-12	13-15
			20 seg.	20 seg.
<b>Puntos</b>	Repet.	Repet.	Repet.	Repet.
5	Más 8	Más 10	Más 15	Más 18
4	7- 8	8 - 10	13 - 15	16 - 18

3	5 - 6	5 - 7	10 - 12	13 - 15
2	3 - 4	4	8 - 9	10 - 12
0	- 3	- 4	- 8	- 10

<b>Tracciones</b>	9 años	10 años	11-12	13-15
<b>Puntos</b>			Repet.	Repet.
5			Más 6	8 ó Más
4			5 - 6	6 - 7
3			3 - 4	4 - 5
2			1 - 2	2 - 3
0			0	- 2

<b>P. Básicas y Figuras, Elem. Téc.</b>	9 años	10 años	11-12	13-15
<b>Puntos</b>			Calif.	Calif.
5	Más 5.0	Más 5.5	Más 6	Más 7
4	4.5 – 5.0	5.0 – 5.5	5.5 - 6	6.5 - 7.0
3	4.0 – 4.4	4.5 – 4.9	5.0 - 5.4	5.5 - 6.4
2	3.5 – 3.9	4.0 – 4.4	4.5 - 4.9	5.0 - 5.4
0	- 3.5	- 4.0	- 4.5	- 5.0

<b>Portero</b>	9 años	10 años	11-12	13-15
<b>Desplaz. de lado 1 B</b>			10 seg.	20 seg.
<b>Puntos</b>	Metros	Metros	Metros	Metros
5	10	20	Más 5	Más 10
4	8	15	4.5 - 5	8.5 - 10
3	6	10	3.5 - 4	7.5 - 8.4
2	4	8	3 - 3.4	6 - 7.4
0	- 4	- 4	- 3	- 6

## INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACIÓN EN TIERRA

El trabajo de preparación física constituye una necesidad para la preparación integral del deporte, ella va a crear las bases para la asimilación futura de los programas de preparación física en tierra, así como los volúmenes y la técnica a alcanzar en la preparación en el agua, ésta debe lograrse con un trabajo sistemático y planificado.

## ORDEN METODOLÓGICO PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES

1. Flexibilidad
2. Rapidez

3. Capacidades coordinativas
4. Fuerza
5. Resistencia

## → **CAPACIDADES CONDICIONALES**

### – **Flexibilidad:**

Esta capacidad consiste en el grado de amplitud que posee una articulación para realizar un movimiento determinado. En el Nado se requiere movimientos amplios para la ejecución de técnicas depuradas, de ahí la importancia que tiene el trabajo diario de esta cualidad.

Trabajaremos para ello la flexibilidad de las piernas, tronco, flexión ventral, empeine, la dislocación de los hombros, esta con ayuda del profesor.

Para un buen desarrollo de la flexibilidad se recomienda tener en cuenta lo siguiente:

- Realizar un buen calentamiento antes de realizar los ejercicios.
- Su trabajo requiere sistematicidad, constancia, y periodicidad, pues si se interrumpe, los músculos y ligamentos pierden la elasticidad lograda.
- Se recomienda el trabajo de mantención y no realizar doble empuje en la flexión.

### **Ejemplos de ejercicios de estiramiento:**

- Estiramiento ligero 20-30 segundos.
- El estiramiento debe ser evolutivo.
- Llegar hasta el punto en que la atleta sienta una moderada tensión en la posición.
- En la medida que se mantiene la posición, la tensión debe ceder.
- Cuando la tensión ceda entonces profundizar en el estiramiento y sostener 20" o más.

### **Sugerencias útiles:**

- Haga calentamiento antes del estiramiento.
- Siempre estirarse progresivamente. Comenzar suave.
- Aliviar la tensión mientras se estira con control de la respiración, (aspirar en el desarrollo del movimiento, y espirar en la máxima tensión del estiramiento).
- No rebotar.
- Nunca forzar un estiramiento.
- Realizar los ejercicios de estiramiento diariamente.
- Realice una rutina de estiramiento en secuencia.
- Se recomienda realizar sistemáticamente este trabajo y practicar algunos estiramientos específicos a los movimientos de Nado.

### – **Agilidad:**

Esta capacidad básica está vinculada a las demás capacidades y para que se realice deben estar presentes ciertas condiciones:

- Realización de ejercicios que presenten dificultades en su ejecución.
- Aprendizaje y consolidación de los nuevos movimientos planteados.
- Transferencia de estas habilidades a determinadas situaciones del deporte.

- Constituyen medio de gran importancia para el desarrollo de ésta capacidad, los juegos, en lo que estén presentes situaciones nuevas e inesperadas.

### **Ejemplos de Ejercicios de Agilidad:**

- Carreras con cambios sorpresivos.
- Carreras con cambios de objetos.
- Combinar carreras con giros y cambios de dirección.
- Carreras progresivas y regresivas.
- Carreras con piernas extendidas hacia delante y hacia atrás.
- Carrera tocándose los glúteos con los talones.
- Juegos de relevos.
- Todos estos juegos deben realizarse con zapatos tenis.

### **– Fuerza:**

En edades tempranas, hasta 10 años, esta capacidad recomendamos lograrla con ejercicios que ofrezcan al organismo baja resistencia y permitan realizar muchas repeticiones, utilizando el propio cuerpo para su desarrollo. Entre los ejercicios figuran las planchas, tracciones con ayuda, tríceps, bíceps, cangrejos, carretillas, cuclillas, saltos, abdominales. También se tendrá presente que el trabajo de la fuerza en estas edades estará encaminado al fortalecimiento general del organismo.

- La fuerza del abdomen y de espalda se realizarán todos los días.

### **Capacidades coordinativas:**

Para el desarrollo de las capacidades coordinativas se orienta, hacer ejercicios de acoplamiento, diferenciación, equilibrio, reacción, adaptación y ritmo.

Tenemos que los ejercicios gimnásticos se deben utilizar como medio general para el desarrollo de las capacidades coordinativas, el objetivo fundamental es nutrir al atleta de mayor cantidad de experiencias motoras posibles, sirve además como acondicionamiento y contribuyen al desarrollo de la flexibilidad, las percepciones espaciales, equilibrio, ritmo, etc.

Estos ejercicios pueden emplearse para el calentamiento en tierra y resulta importante para el entrenador planificar su trabajo incluyendo nuevos ejercicios y sus variantes.

Se recomienda ejercicios acrobáticos tales como; parada de mano, parada de mano con split, realizar en posición recogida vuelta al frente y atrás en un colchón, en posición de extensión rotación lateral para ambos lados, realizar campana, walcover, parada de omóplatos, etc.

Para otros ejercicios de coordinación y elementos de acrobacia, remitirse al sub-sistema, tomo 1.

El juego es una actividad que por su naturaleza y motivación propia, encierra el trabajo de todas las capacidades físicas y supone gran cantidad de actividades coordinativas. Resulta de mucha utilidad para el trabajo con niños pues constituye una necesidad para el desarrollo integral de las atletas.

Se recomienda juegos con pelotas, también pre-deportivos.

El entrenador puede crear distintos juegos por su propia iniciativa.

- **Creatividad motriz:**

Para el desarrollo de un clima creativo debemos centrar el proceso docente en necesidades y posibilidades de la alumna y tener en cuenta:

- Respetar la individualidad.
- Estimular la libertad de pensamiento, la imaginación.
- Promover seguridad psicológica.
- Desarrollar confianza en sus posibilidades.
- Estimular más la autoevaluación que la evaluación.
- Valorar y utilizar los productos creativos de los alumnos.

Los juegos por su gran valor biológico y pedagógico constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad de las niñas en estas edades, contribuyen al aumento de la motivación por la práctica, educa el sentido del colectivismo y pone de manifiesto rasgos de la personalidad en condiciones de alta emotividad. Además de ofrecer gran diversidad de movimientos que incitan a las niñas a dar su máximo esfuerzo en la práctica, sentir placer y expresar sus más profundos sentimientos y emociones que le permiten realizarse en el estadio inteligente de crear, propician además la acumulación de experiencias sociales e influyen en el desarrollo físico y mental.

**Algunos ejercicios para la creatividad motriz:**

- Las alumnas traerán diferentes rimas y refranes y palmearán con el ritmo las mismas, puede indicárseles que busquen en sus casas rimas, refranes y adivinanzas, para ponerles el ritmo.
- Dispersas en el área, las niñas ejecutarán diferentes movimientos naturales (gatear, caminar, correr, saltar, girar, rodar, arrastrarse) según el ritmo indicado por la profesora.

**Variantes:**

- Se indicará cuantos movimientos naturales debe tener la combinación. (Primero debe comenzarse combinando dos, luego tres, así sucesivamente).
- Se le puede indicar que debe utilizar diferentes niveles de movimientos (piso, medio, de pie, alto, en el aire).
- Se le puede indicar que debe utilizar diferentes direcciones.
- Todas las niñas en un extremo de la sala, avanzarán al frente siguiendo el ritmo de la melodía; cuando la profesora baje el volumen, las niñas cantarán la parte de la canción que falte y no se moverán del lugar hasta que se vuelva a poner la música.

**Variantes:**

- Palmear la canción según el ritmo en la parte que se baje el volumen.
- Indicar que realicen un movimiento con desplazamiento según pegue con la canción, cada alumna lo determina.

- La profesora prepara una narración donde en la misma se hable sobre animales, objetos mecánicos y/o personajes, para que las niñas imiten cada una con sus vivencias de forma corporal, lo que se está narrando.

**Variantes:**

- Puede utilizarse un cuento.
- Puede utilizarse una canción.
- Sentadas en parejas, una frente a la otra en silencio, una de la pareja realizará un gesto con la cara, que será imitado por su compañera. Intercambiándose la actividad. Cada vez que se realice no se puede repetir el mismo gesto, insistir que sólo se realizará con la cara.

**Variantes:**

- Puede incluirse una música y que el gesto de la cara exprese lo que trasmite la misma.
- Puede hacerse una narración y los gestos de la cara expresen lo narrado.
- Para trabajar las acciones básicas de la expresión corporal. Latigar. (Movimiento rápido y fuerte).

**Variantes:**

- Imitación del trabajo de un domador de leones de un circo.
- Realizar con cintas, cuerdas, pañuelos el movimiento de latigar en diferentes direcciones.
- Se formarán filas de a 3 ó 4 niñas, cada una de ellas deberá representar una figura (imitación de un animal, de un objeto mecánico, de un personaje) que indique la profesora y por medio del ritmo que indique la misma o de la música, cada integrante realizará la actividad agregándole movimientos de desplazamiento.
- Para trabajar las acciones básicas de la expresión corporal. Sacudir. (Movimiento rápido y suave).

**Variantes:**

- Agitar, con la mayor rapidez posible diferentes partes del cuerpo en el lugar, luego desplazándonos.
- Se les narrará una experiencia vivida donde puedan expresar sensaciones de frío, miedo, cólera, etc.

**Algunos ejemplos de Juegos para desarrollar la creatividad motriz:**

- **Nombre:** Imitando mi Equipo Gana.

**Desarrollo:** Se formarán dos equipos, delimitando la zona a cada uno. A cada equipo se le responsabilizará con una tarea de imitación. Equipo A- representará que son los animales de un bosque. Equipo B- representará que son los juguetes que están en una juguetería. Se les da un tiempo para que cada equipo se ponga de acuerdo entre sí, para que no se repita ninguna imitación. A la voz de la profesora el equipo A demostrará todos a la vez, los animales escogidos, que deben ser identificados por los del equipo B. Luego el equipo B le tocará, así sucesivamente.

**Reglas:**

- No se debe comunicar al equipo contrario lo que se va a imitar, ni realizar ningún sonido.
- Cada demostración que no se adivine por el equipo contrario pierde un punto el equipo que hizo la demostración.  
Gana el equipo que menos pierda puntos.

#### **Variantes:**

- a) Pueden ponérsele otras responsabilidades a los equipos. (Personajes de circo, diferentes deportes, personajes de cuentos y otros).

➤ **Nombre:** Se busca una pareja:

**Desarrollo:** Se debe preparar con anterioridad papelitos donde debe decir o un animal, objeto o personaje, debe imitar la persona, tendrá el cuidado de hacer dos papelitos para cada uno. Se le entregará un papelito a cada niña y se les dirá que lo que dice el papelito debe realizarlo con su cuerpo tratando de buscar su pareja. Las niñas se encontrarán dispersas en el área, desplazándose para encontrar su pareja.

#### **Reglas:**

- No debe decirse lo que está escrito en el papel.
- Deben realizar el movimiento con su cuerpo para ser identificado por su pareja e ir con ese movimiento en su busca, dándose las manos.
- Gana el dúo que más rápido encuentre su pareja.

#### – **Ejercicios específicos para el Nado Sincronizado.**

Estos ejercicios son de gran importancia y de ayuda para lograr el desarrollo técnico del deporte, en ellos daremos todas las posiciones básicas, figuras por partes, aleteos, técnicas de natación que sean posible; se realizarán en parejas, delante de un espejo, por imitación, y estos se practicarán de forma sistemática.

También utilizaremos en los ejercicios específicos, los de estiramiento, estos son de gran importancia para el logro de una buena posición del cuerpo en el agua, reduce la tensión muscular, mejora la coordinación, incrementa la circulación, evita las lesiones, prepara los músculos para otro entrenamiento y ayuda a la concentración.

Se recomienda para la enseñanza de la relajación y concentración, ejercicios de “control de la respiración”:

- Sentado en una silla, pies planos en el suelo, cuerpo relajado, cerrar los ojos y respirar muy suavemente, sentir el pecho y estómago, hincharse, (pensar en que los pulmones son globos), sujetar la respiración por unos segundos y dejar salir el aire lentamente en 10 segundos; repetir de nuevo varias veces, mientras se piensa en diferentes partes del cuerpo y concentrarse en relajarlo; cuando se logra el relajamiento completo estrechar los músculos.
- Acostada en el piso, crear un tipo de relajación basada en la concentración mental, imaginar una escena o imagen y concentrarse hasta ser capaz de sentirla, respirar 3 veces profundamente, a medida que el cuerpo se va relajando, respire más suavemente, al final, cuando la relajación ha sido conseguida, tomarse el pulso por 20 segundos, si es de 3 a 4 es excelente.

Dentro de lo ejercicios específicos, daremos el montaje de las rutinas, el conteo de la música, el entrenamiento de estas rutinas por parte y completas, tanto con conteo como con música en tierra, utilizando el código personalizado correctamente.

## **CÓDIGO PERSONALIZADO PARA LA RUTINA EN TIERRA DE NADO SINCRONIZADO EN CUBA.**

La estructura de la rutina en tierra es **como si las nadadoras estuvieran en el agua realizándola**. Esto es crucial para las orientaciones de la dirección, muy importante debido a las conexiones a la “memoria del músculo” (visualización).

Se ejecuta en posición de pie con los brazos verticales, con un mínimo de desplazamiento solo en aquellos movimientos que requieran un cambio de formación y se realizan con uno o dos pasos.

Para una mejor visualización de los movimientos de pierna en la Rutina en Tierra se tienen en cuenta ciertos criterios y definiciones con los brazos y las manos que representarían las piernas, ejemplo:

- La palma de la mano representa la planta de los pies, si esta se inclina cambia el ángulo de la pierna en el agua.
- Los codos representan las rodillas.
- En los momentos de cambios de aleteo en el agua, se representa en tierra con relevé al igual que los bus.
- Los giros se representan con chasquidos, la altura se realiza con los brazos arriba buscando máxima altura o hacia abajo según lo indique el ejercicio.
- Al terminar algunos movimientos de piernas, donde halla que realizar bolita, se simboliza con una palmada.
- En el movimiento de la patada de Bus de tronco, se realiza una fuerte palmada en los cuádriceps con ambas manos.
- En las salidas de paseos, para reflejar el momento de las salidas con la cabeza fuera del agua, se hace un movimiento de rotación hacia delante con los hombros.
- Los movimientos de brazos son marcados en la Rutina en Tierra de la misma manera que se ejecutan en agua y las brazadas y patadas de los cambios de posiciones por debajo del agua, se representan con pasos.

◆ **Metodología del Código personalizado de Rutina en tierra.**

1. **Posición Supina:** Brazos al frente con palmas abajo y cabeza atrás.
2. **Posición Vertical con variante:** Un brazo arriba, palma al frente, el otro al frente flexionado al hombro, flexión palmar.
3. **Posición Grulla:** Un brazo arriba, palma al frente y el otro al frente flexionado al hombro, palma de la mano arriba.
4. **Posición Escuadra:** Brazos al frente flexionados al hombro con palmas arriba
5. **Posición Split:** Un brazo al frente palma abajo el otro al frente flexionado al hombro palma arriba.
6. **Posición Ballet Simple:** Un brazo arriba palma al frente el otro al frente palma abajo.
7. **Posición Ballet Lateral:** Brazo izquierdo al frente palma abajo y brazo derecho lateral a la izquierda.
8. **Posición Doble Ballet:** Brazos arriba palmas al frente flexión de la cabeza atrás.
9. **Posición Vertical:** Brazos arriba palmas al frente y pies con apoyo del metatarso (relevé).
10. **Posición Flamingo:** Brazo al frente flexionado al hombro palma arriba el otro al frente flexionado arriba, flexión palmar.
11. **Posición Pronal:** Brazos al frente, palmas abajo y flexión de la cabeza abajo.
12. **Posición Caballero:** Brazo arriba palma al frente el otro al frente palma abajo.
13. **Posición Grulla Lateral:** Brazo arriba palma al frente, el otro brazo lateral.
14. **Tub:** Brazos al frente flexionados arriba con flexión palmar.

**15. Bus de Tronco:** Desde la posición de semicuclilla, piernas al ancho de los hombros tronco inclinado en un Angulo de 45° al frente, brazos abajo flexionados arriba, palmas al frente, se hace una fuerte extensión de todo el cuerpo hacia arriba y pies apoyados en los metatarsos (relevé) quedando completamente en la línea vertical golpeando los cuádriceps con las palmas en el momento de la extensión.

## ALGUNOS EJERCICIOS PARA EL CONTROL MUSCULAR ESPECIAL.

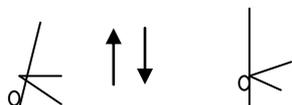
### EJERCICIO FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CON PELOTA

Este ejercicio se realiza con apoyo de los pies en la pelota, subir las caderas al máximo de extensión sin perder el equilibrio y volver a la posición inicial. Se debe ejecutar en 3T/ 4 repeticiones.



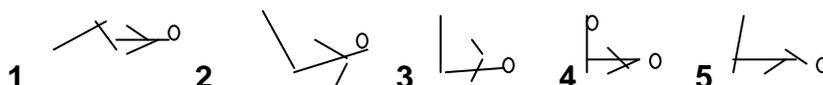
### EJERCICIO DE MANTENCIÓN Y EXTENSIÓN.

Este ejercicio se realiza colocado con apoyo de las manos en el piso, y elevación de las piernas a la vertical es mantener la posición por 10" con máxima extensión del cuerpo. Se recomienda realizar 6 repeticiones más los 10" de mantención de la posición de estrella.



### EJERCICIOS DE EXTENSIÓN Y RESPIRACIÓN

Este ejercicio se realiza con fuertes movimientos de brazos, y respiración manteniendo todo el tiempo el control de la tensión del cuerpo. En la figura # 4 se pone el ejemplo con pesos en los pies. Se recomienda realizar de 4 a 5 tandas y con un promedio de 40 a 60 respiraciones.



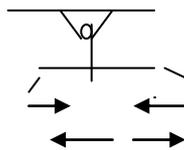
## EJERCICIO ABDOMINAL CON PESO

Este ejercicio se realiza con pelota medicinal (con peso adecuado a cada edad), se realiza pike, manteniendo siempre los brazos por arriba.

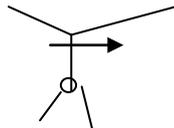
Realizar de 4 ó 5 tandas / hasta 25 repeticiones



Este ejercicio se realiza en espalderas, se adopta la posición de L, ángulo de 45° ó 90°, se realiza el movimiento de abierto de pierna a máxima amplitud (split) y se regresa a la posición inicial. Este ejercicio debe ser realizado lo más lento posible. Se realizarán 3T/ 4 repeticiones.



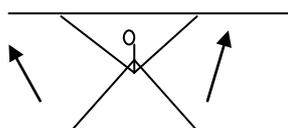
Posición inicial en parada de manos con piernas abiertas de lado, se ejecutará el movimiento de unir las piernas en arco, este movimiento debe realizarse lo más lento posible manteniendo la extensión de todo el cuerpo.



## EJERCICIO EN ESPALDERA

Se coloca en la espaldera con apoyo de la espalda y las piernas en esparranca, se describirá un círculo con las piernas hasta que estas lleguen a la posición vertical en máxima extensión (estrella).

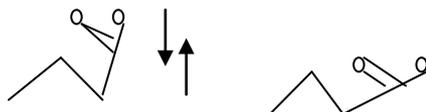
Se realizarán 4T/ 6 repeticiones.



## MANTENCIONES CON PESOS

Este ejercicio se realiza con una pesa de 5 Kg (adecuando el peso según la edad e individualidades), se realiza bajando y subiendo el tronco, los brazos se deben mantener al frente y arriba, no se llega al piso y arriba a los 45°.

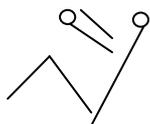
Se realizan de 4 a 5 tandas y de 4 a 5 repeticiones de 20" de mantenciones en ángulo de 45° en el tronco.



## TORSIÓN DEL TRONCO CON PESOS

En posición inicial de sentada con piernas flexionadas y tronco a 45° con los brazos extendidos, torsión del tronco, manteniendo la cabeza al frente y extendidas la espalda y el cuello.

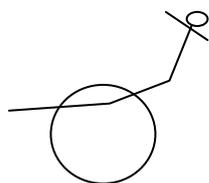
Se realizarán de 4 a 5 tandas con 25 repeticiones.



## ARQUEO Y TORSIÓN DEL TRONCO

Con los muslos apoyados en la pelota y el tronco lo más arqueado posible realizar arqueado y torsión del tronco.

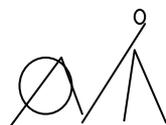
Se realizarán 3 ó 4 tandas con 10-12 repeticiones.



## TRABAJO DE FUERZA ADUCTORES

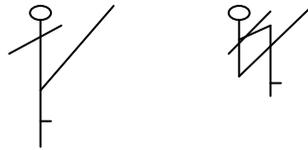
Este ejercicio se realiza desde la posición de sentado con piernas flexionadas, el tronco a 45°, la pelota entre las piernas, ejecutando un abrir y cerrar las piernas con tensión para el trabajo de fuerza de los aductores

Se realizarán 4 tandas de 12 repeticiones.



## MANTENCIÓN AL FRENTE Y A LOS LADOS.

Desde la posición de parado elevar una pierna al frente, mantenerla a máxima altura, así como con flexiones. Este ejercicio se realizará por ambos lados. Se realizarán 3 T/10" de mantención en cada posición.



## DE SUPINA A PRONAL PASANDO POR SPLIT DE FRENTE.

En este ejercicio se debe presionar bien la cadera al piso. Se realizarán entre 6 y 8 repeticiones.

### DESARROLLO DE LA FUERZA EN GENERAL

**Fuerza General:** para su desarrollo en edades de 11 años en adelante, se recomienda realizar circuitos sin y con implementos con y sin pesos. Ejemplo de diferentes circuitos para el desarrollo de la fuerza:

### Desarrollo de la F. G. (ejercicios con el peso corporal)

Los ejercicios que se recomiendan en cada estación son: Planchas, Tracciones, cuclillas, abdominales, saltos, etc. y todos los que el entrenador crea.

#### Ejemplos:

##### ➤ Método de duración:

Pulso de 160-180

Cantidad de estaciones: 6-12

Tiempo de trabajo: 45"-1'

Pausa entre estaciones (el cambio de estación puede ser de 15" a 20").

Pausa entre circuito: 2-3'

Carácter de los ejercicios: lento- progresivo.

##### ➤ Método de intervalos:

Pulso: 180-190

Cantidad de circuitos: de 2 a 3.

Pausa en el circuito: 3'.

Cantidad de estaciones: 3 - 4

Carácter del ejercicio: entre lento y rápido.

1ra vuelta:

30" T/1' D (se repite 2-3 veces el ejercicio) pausa 2-3'.

2da vuelta:

30" T/30 D (se repite 2-3 veces el ejercicio) pausa 2-3'.

3ra vuelta:

30" T/10" D (se repite 2-3 veces el ejercicio) pausa 2-3'

Nota: T= trabajo      D= descanso

### **Desarrollo de la F.G. (ejercicios con pesas y aparatos)**

➤ Método de duración:

Pulso: 160-180.

Cantidad de estaciones. 6/12.

Tiempo de trabajo: 45"- 1'

Pausa e/ estaciones (el cambio de estación puede ser 10" a 15").

Pausa e/ circuitos: 3'

Carácter del ejercicio: entre lento y rápido.

Pesos: 40-50 % del máximo.

➤ Método de intervalo:

Pulso 180-190

Cantidad de estaciones 4-6

Tiempo de trabajo: 1' a 2'.

Pausa e/ estaciones: 2-4'

Pausa e/ circuitos 4- 5'.

Carácter del ejercicio: rápido.

Pesos 50-65 % del máximo.

### **Ejercicios con implementos:**

- Tracciones en una barra.
- Paralelas.
- Caballo de arzón (acostada con pies aguantados, realizar flexión y extensión del tronco, no hiper extensión.).
- Abdominales, acostado en tabla inclinada (en diagonal), aguantadas por los pies o por las manos.
- Abdominales en espalderas, trabajar en ángulo de 90° y 180°.
- Ejercicios de brazos con pelotas medicinales con pesos que sean factibles a las atletas. Se pueden realizar sin y con saltos.
- Saltabilidad, con un cajón, a la altura de 2 ó 3 piezas con su tapa, (Se aumentan o no las piezas según la saltabilidad de la atleta).
- Salto de bus con peso adecuado en la cintura.

### **Ejercicios con pesas**

- Pectoral con brazos extendidos.
- Brazos por el lado 180°.
- Brazos laterales con flexión de espalda.
- Rotación de brazos laterales.
- Reverencia.
- Acostado en el piso, boca abajo, hiper extensión.
- Acostado brazos por el lateral unir y abrir.
- Cucullas y ½ cucullas.

### – Resistencia a la fuerza

Es un componente de la fuerza y consiste en la capacidad de resistir el cansancio que posee el organismo en ejercicios de fuerza de larga duración, se tendrá presente que el trabajo de resistencia a la fuerza en el Nado y la planteamos de dos formas:

- Resistencia a la fuerza general.
- Resistencia a la fuerza especial. Ver agua y tierra.

En la resistencia a la fuerza general se trabajarán todos los planos musculares y se crea la base para el fortalecimiento muscular.

La resistencia a la fuerza especial está dirigida para un determinado grupo muscular con el 60% del peso máximo, estas variantes de la fuerza son las más importantes a desarrollar en el Nado.

- Se recomienda comenzar con éste trabajo a partir de los 11 años.
- Se recomienda para su desarrollo utilizar implemento tales como paletas, patas de rana y sobre todo ligas, las cuales serán fabricadas por las entrenadoras.
- Las dos formas de resistencia de la fuerza, la general y la especial pueden desarrollarse también mediante circuitos.

**Ejemplo** de circuitos para el desarrollo de la R.F.G. y R.F.E.

#### ➤ Método de duración

Cantidad de estaciones: 6-12.

Duración de la estación: 45" a 1'

Fuerza del estímulo: rápido

Pausas: 10"- 20" entre estaciones.

Pausas entre circuitos: 2'

Pulsaciones: 160-180.

Nota: Estos circuitos se pueden utilizar con o sin implemento.

#### ➔ **OBJETIVO DE LOS EJERCICIOS CON LIGA EN TIERRA:**

La liga puede ser usada para aumentar la flexibilidad y la fuerza. Al poseer más flexibilidad las articulaciones, más fuerza tiene el músculo y menor la posibilidad de algunas lesiones

#### **Ejercicios con ligas para el desarrollo de la R.F.E.**

PARA BRAZOS:- Parada a la anchura de los hombros, pasar la liga por debajo de los pies y presionarla, tomada por ambos extremos, con los brazos extendidos, flexionar los brazos adoptando el aleteo vertical y ejecutar.

- Inicio igual al anterior, con los codos fijos al nivel de la cadera, con los brazos extendidos, realiza flexión hasta el pecho (para los músculos bíceps).
- Inicio igual al anterior, pero el halón de la liga hacia las axilas (para los músculos del tríceps).
- Parada a la anchura de los hombros, pasar la liga por debajo de los pies y presionarla, tomada por ambos extremos, con los brazos extendidos, flexionar los brazos y extender ambos brazos a la vez (primera fase del alón para bus de pierna).

- Idem. al anterior, pero flexionar los brazos y extender ambos brazos a la vez hasta arriba de la cabeza (alón y empuje para el bus de pierna).
- Sentada, pasar la liga por debajo de los pies y presionarla, tomada por ambos extremos, con los brazos extendidos, flexionar los brazos y extender ambos brazos hasta arriba de la cabeza a la vez que el tronco se extiende a supina (primera fase del alón para bus de pierna).
- Halón de mariposa extendiendo los brazos atrás.
- Halón de pecho.

#### PARA PIERNAS Y ABDOMEN:

Posición de acostada en posición supina, colocar una liga pequeña en forma de círculo, en los tobillos y realizar:

Abrir y cerrar las piernas tratando que se mantenga todo el tiempo la liga tensa.

En la misma posición, pero con una pierna apretada al piso, realice este ejercicio con ambas piernas.

En posición lateral, realice el mismo ejercicio con una pierna apretada en el piso. Hacerlo por ambos lados.

En posición prona, realizar el ejercicio con una pierna fija al piso y la otra se eleva manteniéndola siempre al final de la liga tensa. (Importante para el Pez Espada).

- Desde la posición de parada con apoyo de un pie realizar los ejercicios explicados anteriormente. Es importante que el tronco se mantenga extendido, sin movimiento, mientras se realiza el ejercicio.
- Trabajo de abductores en posición de doble abrir manteniendo las piernas en diferentes ángulos de trabajo según entienda el profesor (las ligas van colocadas en los pies).

#### **El método para entrenar estos ejercicios puede ser:**

Tandas por repeticiones

Tandas por tiempo.

#### **OBSERVACIONES**

Se deben aumentar progresivamente las tandas o las repeticiones, cuando ya el músculo de adapte a esas cargas, se pueden realizar en circuito.

#### **→ RESISTENCIA:**

Es la capacidad de resistencia de la nadadora contra el cansancio. En el Nado juega un papel fundamental, ya que crea la base necesaria, desde edades tempranas, para el trabajo futuro en el Alto rendimiento.

El desarrollo de la resistencia se comenzará en el Nado a partir de los 9 años, y se emplearán, diferentes métodos.

#### **Métodos a utilizar:**

Se recomienda al principio del macrociclo, realizar carreras con intervalos de media o larga duración a un ritmo medio de trabajo y con pausas de poco tiempo entre un intervalo y otro; a medida que se mejore esta capacidad, se pueden alargar las distancias a correr y disminuir la cantidad de tramos (estas carreras se harán con zapatos tenis).

Para el desarrollo de la resistencia, también se pueden emplear otros medios, tales como el juego, en los cuales se realizan diversas actividades. Esto hace que el

dinamismo de la acción esté presente y produce menos agotamiento psíquico, este tipo de medio se recomienda en edades tempranas.

También se pueden realizar otros ejercicios que aumenten la preparación de esta cualidad, tales como, vencer obstáculos de diversos tipos.

Otro método es crear tarjetas de ejercicios aeróbicos, con tiempo de duración, estos se deben realizar con música, si es posible, en ellos la pulsación será de 140-170 y el tiempo de 30' a una hora, en dependencia del desarrollo del grupo.

Es recomendable para el trabajo de resistencia que las atletas sean presionadas para que alcancen alto nivel a medida que se progresa; el descanso entre series puede ir disminuyendo. Debe tomarse conteo del pulso antes de que se comience, después del próximo período de descanso y después de la segunda serie.

### **Ejemplos de ejercicios en series**

3 repeticiones 3 x 3 min.

Descanso 20" (intercalar).

En nadadoras de 11 años en adelante, se recomienda utilizar 3 métodos de ejercitación, Cada método es diferente y debe ofrecer a la nadadora un programa variado, estos son:

- Isotónicos.
- Isométricos.
- Resistencia.

### **- Métodos de ejercicios**

**Isotónicos:** Se utiliza contracción muscular con movimientos observados.

- De pie brincar a una posición con las piernas abiertas y los brazos extendidos sobre la cabeza, regresar a la posición inicial de pie (repetir x veces).
- En cuclillas, con los brazos por fuera de las rodillas, y las manos apoyadas en el piso. Con un brinco extender las piernas hacia atrás del cuerpo. Regresar a cuclillas (repetir "x" veces).
- Acostadas sobre la espalda, rodillas flexionadas, codos flexionados, manos detrás de la cabeza. Manteniendo los pies apoyados sobre el piso (hacer que una compañera aguante firme en los pies) flexionar la columna y sentarse, regresar y relajarse (repetir x veces).
- Carreras rápidas en el mismo lugar. Determinar series de repeticiones, con carga de tiempo de carrera y descanso.
- Carreras y saltos rápidos con suizas en el mismo lugar. Determinar series de repeticiones, con carga de tiempo de carrera y descanso.

### **Isométricos:**

- Utilizar contracción muscular sin movimientos observados.
- Sentarse en el piso y contraer los glúteos, sostener de 5" a 30".
- Juntar las palmas de las manos frente al pecho y presionar sobre las palmas, una con otra, sostener 5" a 30".
- Extensión del tobillo. Después de extender el tobillo y arquear el pie, sostener esta posición 5" a 30".
- Estómago tieso. Contraer los músculos abdominales 5" a 20" y relajarse.

## **Resistencia**

Se combina ejercicios isotónicos generales con uso de pesas.

- (Similar isotónico No. 3) sobre una tabla inclinada con un peso de 5 libras detrás de la cabeza.
- Planchas, con un cinturón de 2 ½ libras.
- Flexión de brazos, sosteniendo pesas de 2 ½ libras.
- Prensa de piernas, sentada en un banco y empujando pesas de 2 ½ libras.
- Para arriba, en posición de sentado con una pesa de 2 ½ libras en cada mano, levantar las pesas sobre la cabeza.

Otro aspecto que debe tomarse en cuenta, es que estos ejercicios, además de desarrollar resistencia, también logran desplegar otras cualidades.

- Los ejercicios isotónicos incrementarán la flexibilidad, pero no así los ejercicios isométricos.

Los 3 ejercicios isotónicos, isométricos y de resistencia desarrollarán la fuerza.

El entrenamiento de ejercicios isométricos e isotónicos puede hacerse sin equipo especial.

## **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA, COORDINACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE NADO**

### **INDICACIONES METODOLÓGICAS EJERCICIOS ESPECIALES DE FLOTACIÓN.**

- Las alumnas deben conocer primero el ejercicio.
- Para las que se están iniciando o aún no saben nadar, la práctica de la flotación deberá estar controlada o supervisada.
- Realizar los ejercicios en aguas profundas.
- El proceso de enseñanza de los ejercicios van; de los más simples a los más complejos.
- Utilización en todo momento de los nariceros.
- Realización de los ejercicios individualmente, en dúos, tríos, cuartetos y hasta 8 atletas.
- En la realización de los ejercicios en dúos, tríos y equipos se debe tener en cuenta la sincronización.
- Realizar los ejercicios sistemáticamente en todas las edades.

### **Ejemplos de ejercicios:**

#### **Flotación en Extensión Sobre la Espalda (Flotación supina).**

- Flotación supina con los brazos laterales.
- Flotación supina con los brazos extendidos atrás.
- Flotación supina con los brazos extendidos laterales, abrir y cerrar las piernas.
- Flotación supina con los brazos extendidos atrás, abrir y cerrar las piernas.
- Flotación supina con los brazos extendidos atrás, abrir y cerrar las piernas y los brazos, en forma de estrella.

- Flotación supina con los brazos extendidos atrás, recoger a bolita y regresar a posición de supina.
- Flotación supina con los brazos extendidos atrás, abrir y cerrar una pierna con el brazo contrario, en forma de estrella.
- Flotación supina con los brazos extendidos atrás, realizar combinaciones de estrella, seguido con recogido y viceversa con varias repeticiones.
- Realizar giros desde la posición supina, primero medios giros y luego giro completo y giros lentos y rápidos.

### **Flotación en Extensión al Frente (Flotación pronal).**

- Flotación pronal con los brazos laterales.
- Flotación pronal con los brazos extendidos delante.
- Flotación pronal con los brazos extendidos delante, abrir y cerrar las piernas.
- Flotación pronal con los brazos extendidos, abrir y cerrar las piernas y los brazos, en forma de estrella.
- Flotación pronal con los brazos extendidos, recoger a bolita y regresar a posición de extensión.
- Flotación pronal con los brazos extendidos atrás, abrir y cerrar una pierna con el brazo contrario, en forma de estrella.
- Flotación pronal con los brazos extendidos delante, realizar combinaciones de estrella, seguido con recogido y viceversa con varias repeticiones.
- En posición pronal, realizar una propulsión con los brazos, desde arriba hasta llevar las manos al lado del cuerpo y viceversa.

### **Flotación de Vertical:**

- Flotación bien relajada (hombre muerto), los brazos en cruz.
- Flotación en forma de lápiz parada, relajadas con la cabeza arriba, ajustarse, recogerse en bolita y extenderse.
- Flotación relajada con la cabeza arriba, ajustarse, una pierna flexionada (variante), extenderla y recoger la otra.
- Flotación cabeza hacia abajo, flexionar y extender las piernas.
- Flotación cabeza hacia abajo, abrir y cerrar las piernas.

### **Aspectos fundamentales a tener en cuenta en el proceso de enseñanza de los aleteos.**

- La dirección del empuje en el agua es contraria a la dirección del avance.
- La acción de brazos es generalmente paralela a la dirección de la superficie del agua excepto en la canoa.
- La presión contra el agua en los movimientos ha de ser fuerte y continua.
- Los dedos deben mantenerse unidos.
- Insistir que solo trabaja el antebrazo.
- Insistir en la frecuencia o velocidad del aleteo.

## **Como lograr un buen aleteo**

- Alineación del cuerpo. Triángulo (cabeza- hombros) con mucha extensión.
- Barbilla arriba con oídos debajo del agua en posición supina.
- Encaje de caderas.
- Tobillos y rodillas unidas.
- Rectificar el ángulo de ataque en cada momento.
- En las figuras, el aleteo juega un papel de apoyo, controla y estabiliza, interviniendo directamente en la altura.
- En las rutinas, el aleteo tiende a ser más dinámico; interviene directamente en los desplazamientos, para la exactitud en espirales y giros.

## **Observación**

- Si existen dificultades con la flotabilidad es necesario realizar mucho trabajo con el cuerpo, además de utilizar materiales auxiliares como tablas de pateos, pomos, tubos de goma etc., para que las atletas no comiencen la enseñanza de los aleteos deformando la técnica por tener que realizar fuerzas con partes del brazo que no deben intervenir en la ejecución.

**Para el aprendizaje de las POSICIONES Y MOVIMIENTOS BÁSICOS se recomienda:**

- 1- Realizar en tierra las posiciones y movimientos básicos que le sean posibles; para ello se utilizará como medios colchones, espejos, espalderas, muros, barras, etc. Los ejercicios se realizarán:
  - Con ayuda del profesor.
  - Con ayuda de parejas.
- 2- Se recomienda en agua, siempre que sea posible, comenzar a hacer las posiciones y movimientos básicos en la parte baja de la piscina.
  - Con ayuda del profesor.
  - Con ayuda de parejas.
  - Con ayuda del rebosadero.
  - Con ayuda de medios auxiliares, (flotadores).

Sin ayuda y en la parte profunda de la piscina.

- 3- Se le dará conteo a las posiciones y movimientos básicos, y se ejecutará con ese ritmo, tanto en los ejercicios en tierra como en agua.
  - Para lograr la consolidación y el perfeccionamiento se necesita de la atención sistemática del entrenador al grupo y al trabajo individual, rectificando las dificultades técnicas.
  - El profesor debe colocar el grupo separado y que le sea factible ver a todas las alumnas, y colocarlas en una posición paralela a él.
  - También escogerá algunos días para hacer trabajo en circuitos donde pasan frente al profesor una a una (se utilizará el conteo). Se hará trabajo en parejas (sobre todo se recomienda cuando está en proceso de aprendizaje).
  - Es importante el trabajo sistemático y que las repeticiones se realicen en cada una de las posiciones, rectificando los errores técnicos, para lograr la perfección.

- Para el conocimiento de las posiciones y movimientos básicos, remitirse a las reglas de Nado, los ejercicios para la metodología de la enseñanza de las posiciones y movimientos básicos lo encontramos en el sub- sistema, tomo 1.

Los métodos que se utilizarán para la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento serán los siguientes:

- La descripción de la técnica, demostración, explicación, corrección de errores, simulador, auto observación, comparación, controles, evaluaciones y auto evaluación.
- **Transiciones:**
  - Se recomienda realizarlas en la parte de la clase en que se impartan las posiciones y movimientos básicos y con el mismo volumen que se empleen para éste.
  - El entrenador realizará todas las transiciones que aparezcan en los diferentes grupos de figuras y elementos técnicos de su categoría, incluyendo otras que entienda necesario realizar.
  - Estos se efectuarán con sus respectivos aleteos. Para su mejor trabajo se realizarán con conteo.

Los métodos para la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento serán los mismos de las posiciones y movimientos básicos.

- **Figuras:**
  - Para iniciar el aprendizaje de las figuras se recomienda que el profesor explique de forma global la descripción técnica de la misma y que se realicen en tierra las partes de de estas que le sean posibles, para ello utilizará como apoyo, colchones, espejos, espalderas, muros, barras, etc.
  - Hará el trabajo primeramente en tierra, con su ayuda, en pareja e individual, para su mejor ejecución se le dará conteo a las partes de las figuras.
  - Se recomienda para iniciar el aprendizaje en el agua hacer las figuras por parte e ir de lo fácil a lo difícil; empezando en la parte baja de la piscina siempre que sea posible.

Se realizarán:

- Con ayuda del profesor.
- Con ayuda de parejas.
- Con ayuda del rebosadero.
- Con ayuda de medios auxiliares.
- Sin ayuda en la parte profunda de la piscina.
- Se le darán conteo a las partes y se ejecutarán con ritmo uniforme.
- Para lograr la consolidación y perfeccionamiento necesita de la atención sistemática del entrenador al grupo y al trabajo individual, rectificando las dificultades técnicas.

- El profesor debe colocar al grupo separado y que le sea factible verlas a todas, y colocadas en una posición paralela a él; también escogerá algunos días para hacer trabajo en circuitos, donde van pasando frente al profesor una a una (se utilizará conteo).
- Se harán trabajos en parejas, para la ayuda en el aprendizaje y correcciones de errores.
- Es importante el trabajo sistemático y las repeticiones que se realicen en cada una de las figuras, rectificar los errores técnicos, para lograr la perfección.

**Los métodos** a emplear para la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento serán los siguientes; la descripción de la técnica, la demostración, explicación, fragmentario, global, estándar, corrección de errores, simulador, auto-observación, comparación, controles y auto-evaluación.

Para el conocimiento de las figuras por edades, deben remitirse a las reglas de Nado, ya que las mismas cambian cada 4 años, los ejercicios para la metodología de la enseñanza de algunas figuras, la encontrarán en el sub-sistema, tomo 1.

## EJERCICIOS ESPECIALES CON POMOS O FLOTADORES EN AGUA

El entrenamiento con pomos es importante para el aprendizaje, desarrollo y el perfeccionamiento diario de la técnica, incluso hasta momentos antes de la competencia. Al entrenar con pomos flotadores, las atletas aprenden a sentirse cada músculo de su cuerpo, a no usar el aleteo como factor fundamental, sino sus piernas y su cuerpo.

### **Ejercicios con POMOS O FLOTADORES para las posiciones**

Se realizan con un pomo flotador en cada mano. El pomo se agarra fuertemente por su asa, sin realizar movimientos, la nadadora busca el equilibrio de su cuerpo, que al principio se le hace difícil. Debe mantener el cuerpo bien ajustado, se puede iniciar con una pierna pero es importante lograr el trabajo con ambas piernas, deben ejecutarse con sus pasos metodológicos:

Posición de Supina, Pronal, Variante, Ballet y Flamingo.

Posición Vertical, Vertical con rodilla flexionada y Grulla.

Posición de Caballero, Split y Escuadra al frente.

### **Ejercicios de despegue con pomos o flotadores**

Despegue con la pierna de Pez espada, Split a grulla y Split a caballero.

### **Ejercicios con pomos para las transiciones**

Posición de Flamingo a doble ballet, Escuadra a grulla.

De Grulla a vertical con variante, de Grulla a vertical y Grulla a split.

De vertical con variante a vertical, Split a vertical y de Split a caballero.

Las entrenadoras pueden realizar todas las transiciones que sean posibles tanto de las figuras como de los elementos técnicos y crear iniciativas propias para obtener sus objetivos.

- Cuando se tenga dominio de la técnica de las posiciones básicas y/o transiciones, se pueden realizar ejercicios, comenzando las transiciones y durante el trayecto se suelta el pomo (cuando se tenga dominio de la posición), aletear y continuar hasta terminar el movimiento deseado. Recomendar a las nadadoras que en el momento de soltar los pomos, el aleteo debe recuperarse rápidamente presionando el agua con las palmas de las manos, su cuerpo bien ajustado, sus piernas extendidas y con punteo.

### **Ejemplos:**

- Ballet de pierna: se sueltan los pomos y se realiza la bajada a variante y supina.
- Salida de paseo al frente: de posición split a supina, se comienza a elevar la pierna y al pasar por el caballero se sueltan los pomos y se continúa con aleteo hasta llegar a posición supina.
- Salida de paseo atrás: de posición split se eleva la pierna y al pasar por grulla se sueltan los pomos y se continúa con aleteo hasta llegar a posición escuadra y/o pronal.

### **Sculling, Porteros y Estilos de Nado.**

- Para el aprendizaje del sculling, estilos de Nado, y porteros se recomienda que el profesor explique de forma global la técnica y que realice en tierra las partes que le sean posibles. Ej. Pateo de tijeras, aleteos, estático ordinario e invertido; etc.
- Para ello utilizará implementos como ayuda: colchones, espejos, espalderas, muros, barras, etc. El trabajo se realizará en parejas, con ayuda del profesor e individualmente, se puede poner conteo a los movimientos.
- Se recomienda para iniciar el aprendizaje en agua hacer técnicas de la fácil a lo difícil, empezando en la parte baja de la piscina siempre que sea posible.
- Se realizará con ayuda del profesor.
- Con ayuda de parejas.
- Con ayuda de rebosadero.
- Con ayuda de medios auxiliares.
- Sin ayuda y en la parte profunda de la piscina.
  - Se realizarán para comenzar en el lugar, después en tramos cortos de 4 a 8 metros y se irán aumentando a medida que se logren las técnicas.
  - En el proceso de enseñanza, la entrenadora debe colocar el grupo de forma que queden separadas unas de otras, para que no haya interrupciones ni se den golpes.
  - Posteriormente cuando se realicen los ejercicios ir disminuyendo la distancia entre una nadadora y otra, preparándolas para realizar las posiciones cerradas en las rutinas.
  - Realizar los ejercicios sin y con conteo, con cambios de ritmo y dirección.
  - Es importante el trabajo sistemático y las repeticiones se deben realizar con exigencia rectificando los errores técnicos, para lograr la perfección.

- Realizar los ejercicios para la fuerza y la resistencia con pesos y arrastre (ESTOS SOLO SE REALIZARÁN EN EL PERFECCIONAMIENTO Y NO EN LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS).

**Los métodos** que el profesor usará para la enseñanza, consolidación y perfección serán los siguientes; la descripción de la técnica, demostración, explicación, fragmentario, corrección de errores, simulador, auto-observación, comparación, controles y evaluaciones y auto-evaluaciones.

Algunos ejercicios para la metodología de la enseñanza de la Natación, Sculling, Estilos de Nado y Porteros, los encontrarán en el sub-sistema de Nado, tomo 1.

### **TÉCNICA DEL PORTERO**

- La posición de los hombros (abajo y atrás), la espalda extendida, el ajuste de la cadera, el cuello extendido, la barbilla arriba, las rodillas abiertas y arriba. El movimiento de las piernas en círculos alternos.
- La propulsión de las piernas, empieza de la cadera hacia atrás (hacia los glúteos) y continúa hacia el frente el recorrido.
- Mientras menos movimiento de los muslos, mejor será el resultado de la técnica.
- La clave para tener un buen portero es tener el triángulo entre la cadera y las rodillas en línea.
- En la realización del portero No se deben ver arrugas en el traje de baño, prestar atención al tercer ojo imaginario, este debe estar seco.
- Para desplazar de lado, hay que acercar lo más posible la pierna de apoyo (Altura) a la nalga, se reduce el área de círculo (rodilla abierta) y la pierna que empuja va totalmente lateral y la fuerza de empuje se traslada más hacia afuera.
- Para desplazar hacia adelante, la cadera va más al frente y las piernas detrás, desplazando el círculo al plano de atrás.

### **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DEL PORTERO**

- En tierra realizar la corrección del ajuste del cuerpo de la posición del tronco y la colocación de la cadera y las piernas, este ejercicio también se puede hacer recostada a la pared con la espalda recta.
- En tierra acostada boca abajo sobre un banco o cajón de arrancada, realizar el movimiento circular alterno de las piernas. Rectificar el quitar el empeine (este ejercicio se puede hacer en parejas, colocándole las manos en la planta del pie presionándole las mismas).
- Aguantadas con las manos en el rebosadero realizar el movimiento de portero con el tronco inclinado al frente, rectificar la técnica y los ajustes.
- De lado al rebosadero, aguantadas con una mano, realizar el movimiento de portero primero con una pierna y luego la otra.
- De frente al rebosadero, aguantadas con las manos, realizar el movimiento de portero con diferentes alturas para ver la frecuencia del pateo.

- Realizar distancias cortas de portero con el tronco inclinado al frente, la cadera arriba pero ajustada, las piernas abiertas con movimiento circular para caminar sin bajar las rodillas (con este ejercicio se puede rectificar muy bien la técnica del trabajo de las piernas).
- En portero de lado ayudándose con la mano de adelante hacia donde nos dirigimos y la otra apoyada en una tabla de pateo o extendida sobre el agua, ver ajuste del cuerpo y la cadera.
- Con o sin desplazamiento, normal, con un brazo arriba o con los dos brazos.

### **ERRORES MÁS COMUNES DEL PORTERO**

- Mala postura del tronco hacia adelante.
- Las atletas que mueven el tronco (saltan), es porque el tiempo de recorrido de sus piernas es diferente.
- Posición de la cadera atrás.
- Rodillas cerradas y lejos de la superficie.
- Pateo con empeine.
- Realizan la fuerza de la patada hacia adentro.
- Hombros arriba, cuello sin extensión y barbilla abajo.

### **Ejercicios:**

- Sentada en el borde de una silla para ver la postura y realizar el movimiento con las piernas.
- Portero con flotadores en los muslos (sobre las rodillas).
- Realizar los ejercicios con conteo.
- Tandas por tiempo de mantener el portero en el lugar o desplazando con 1 ó 2 brazos arriba y con movimientos de brazos.
- Con cambios de dirección.
- Ejercicios de portero con saltos en el lugar y con giros por cuartos o medios, por tandas de trabajo y descanso.
- De portero a pateo de lado, se cierra la pierna de apoyo con fuerza y se extiende el cuerpo completamente.
- Con peso en la cintura o con ligas (solamente cuando se domine la técnica, ya que requiere de un mayor esfuerzo).

### **TÉCNICA DEL KIP – POOL**

- Empieza con pateo de pecho, con un brazo delante y otro detrás.
- Cuando el brazo de atrás pasa hacia delante va extendido y cerca de la superficie del agua, este desde que sale va extendido y el movimiento se realiza fuerte hasta la línea media del pecho, a la vez el brazo de delante pasa con un alón hacia atrás.
- Se mantiene fuerte con frecuencia el trabajo del pateo de libre para desplazar.
- Cuando se recogen los brazos delante al pecho, se recogen las piernas a pateo de pecho.

- Cuando se estiran los brazos, se cierra la patada de pecho fuerte y se mantiene con pateo de libre.
- Importante mantener el nivel de altura al realizar el movimiento de estirar y recoger.

### **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA EL KIP-POOL**

- Realizar el aprendizaje de la brazada de kip-pool en tierra.
- Realizar el aprendizaje de la patada de pecho a libre en un banco.
- Practicar la patada en el rebosadero.
- Practicar la patada con tabla de pateo, primero con distancias cortas y a medida que mejoren la técnica, se aumentan las distancias.
- Realizar en agua movimientos de brazos solamente.
- Practicar y coordinar la patada con los brazos.

### **ERRORES MÁS COMUNES EN EL KIP – POOL**

- No cerrar la patada de pecho.
- No realizar el pateo de libre seguido de la patada de pecho, en el momento de la extensión.
- No mantener estable la altura durante el movimiento (No se sube y se baja el tronco).
- No llevar el alón del brazo hasta atrás.
- Incorrecta alineación de la mano con respecto al brazo y con los dedos abiertos.
- Pasar el brazo por arriba y flojo con los codos flexionados.
- No terminar el movimiento del brazo hasta la línea media del pecho. barbilla abajo del agua.

### **Ejercicios**

- Realizar el movimiento de patada de pecho a patada de libre.
- Realizar el movimiento de los brazos por debajo (1 y 1), sin pateo.
- El Kip - pool por abajo (1 y 1) con cambios diagonales (la patada cierra con fuerza).
- Realizar 2 Kip - pool por arriba y 3 keep pool por abajo.
- De Kip - pool a pateo de lado.
- De Kip - pool a portero de lado.
- Realizar ejercicios con ligas, pesos y arrastre (solo cuando tengan dominio de la técnica).

## COREOGRAFIAS.- RUTINAS

Con el dominio de las habilidades fundamentales del Nado Sincronizado, las entrenadoras pueden organizar una rutina. Esta puede resultar una experiencia muy alentadora, sí la profesora sigue los lineamientos básicos de su desarrollo.

## SELECCIÓN DE LA MÚSICA

- La música debe adecuarse al nivel de habilidades de las nadadoras y la categoría, en las rutinas de solo, debe seleccionarse de acuerdo al temperamento de la nadadora y sus características, para que se transmita sin dificultad el mensaje de cada parte de su rutina.
- Una selección de música clásica con cambios bruscos es más compleja que una selección musical con golpes estables. También para seleccionar una buena música esta debe contar con cambios en el ritmo, y es muy importante que se tengan en cuenta los criterios de las nadadoras, ya que este facilitará el trabajo y la disposición, pues el tener una música de su agrado, la cooperación y creatividad durante el proceso del montaje de las rutinas, será mucho más favorable, que si ocurriese lo contrario.

## EJEMPLO

- Si se seleccionara una música española, la rutina dentro de su montaje debe llevar o sugerir movimientos originales de esa región, así como si se seleccionara un tango, mambo, etc. En ocasiones se elige una música, y el resultado del montaje de los movimientos, no tiene nada que ver con su origen.
- Se debe determinar con seguridad la cantidad de compases (conteos) que lleva cada parte de la rutina, por ej. Cada parte de las figuras, brazadas e híbridos, para que se ajusten a la música y de esta manera sincronizar cada movimiento.
- Hay que asegurarse de que hay suficientes compases para las transiciones de un elemento a otro. La música debe utilizarse eficazmente, sería inapropiado que se ejecutaran figuras sostenidas ó lentas en partes donde la música es rápida, y exige movimientos rápidos. Cuando la música es rápida, deben utilizarse movimientos tales como giros, espirales y elevaciones, elementos rápidos, pero acorde a la categoría y al dominio técnico de las nadadoras.

## SELECCIÓN DE LAS HABILIDADES A DESARROLLAR

- A la hora del montaje debe tenerse en cuenta el nivel técnico de las nadadoras. Es imprescindible que en su totalidad estas dominen las figuras,

transiciones, brazadas, combinaciones e híbridos con facilidad y soltura, es decir, conozcan y ejecuten los elementos a utilizar.

- No se debe trabajar muy por encima de las posibilidades de las nadadoras a la hora del montaje, ya que no se lograría calidad ni limpieza en la ejecución.

## **ESTRUCTURA DE LA RUTINA**

1. La coreografía debe iniciarse y concluirse con la música.
2. A cada nadadora debe entregársele un número, antes de desarrollar los patrones en la piscina.
3. Debe utilizarse toda el área de la piscina y trabajar los movimientos hacia todos los ángulos.
4. Cada nadadora debe conocer su posición en relación con el resto de las nadadoras en cada uno de los patrones, así como los momentos exactos de los cambios de posiciones.
5. Emplee las marcas negras de las carrileras para orientar las posiciones, así como las esquinas, paredes, trampolines, etc.
6. Emplee cambios en las formaciones de patrones tanto en la superficie (tierra) como dentro del agua, practíquelo.
7. Dibuje los cambios de patrones y haga que las nadadoras caminen sobre estos antes de experimentarlos dentro del agua. Auxiliarse de métodos ilustrativos (pizarra).

## **EJERCICIOS PRELIMINARES EN SUPERFICIE (tierra).**

1. Debe contarse la música y aprenderse los conteos antes del montaje de ésta.
2. Cada nadadora debe contar con una copia dibujada de los patrones de la rutina.
3. Debe ejecutarse los cambios de patrones en tierra con los elementos que llevan dentro del montaje.
4. Debe montarse los movimientos por parte y organizado, con la música desde el principio hasta el fin, con similar nivel de clasificación de los movimientos que en agua.
5. Debe contarse el montaje de la rutina, sin música, después de aprendida.
6. Debe repetirse en tierra tantas veces como sea necesario.

Nota: Durante la ejecución de los movimientos de Rutina en Tierra debe tenerse presente el Código personalizado en cada ejecución.

## **EJERCICIOS EN EL AGUA**

1. Practique los cambios de patrones por parte y después enlázelos, con los movimientos.
2. Divida la rutina en secciones e intente cada parte con la música. No tema reconstruir las secciones sí las ideas iniciales no son adecuadas.
3. Realice los patrones con los elementos y enlace los patrones.
4. Ejecute los cambios necesarios hasta que se sientan satisfechas, no tema al arreglo.

5. Practique por parte los patrones y enlácelos y ejecútelos por tramos, tantas veces como sea necesario.
6. Realice partes de su rutina en el entrenamiento de la resistencia especial.

## REVISIÓN DE LAS RUTINAS

Realice correcciones de la rutina en trabajo en parejas ó 4 y 4 atletas, teniendo en cuenta la combinación de movimientos dentro del montaje de la rutina.

La utilización del vídeo-tape, ayuda a la revisión y corrección de errores.

Las nadadoras deben estar dispuestas a la observación y sugerencias de otras nadadoras y entrenadoras.

### Recomendaciones:

Se recomienda en edades tempranas el aprendizaje de formaciones simples, después formaciones más complejas, cambios de patrones con desplazamientos y elementos técnicos logrados.

Al principio del macro se hará una rutina patrón, que puede ser el montaje de algunos movimientos de la rutina de competencia, que realizarán todas las nadadoras para desarrollar la resistencia y fuerza especial; después se utilizará las rutinas de competencia por movimientos, por líneas, por parte y completa.

Las rutinas de competencia se entrenarán con conteo y/o con música tanto en tierra como en agua, esto ayudará a mejorar la sincronización, la seguridad y concentración de las alumnas.

### LAS RUTINAS y sus Reglas.

- Los límites de tiempos para las Rutinas incluirán diez (10) segundos para los movimientos fuera del agua.
- Habrá un margen de permisividad de quince (15) segundos de más o de menos en los tiempos asignados.
- En las competiciones de rutinas, el paseo de las competidoras desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición estática, no puede exceder de los treinta (30) segundos. El cronometraje comenzará cuando la primera competidora deje el punto de salida (empiece a caminar) y terminará cuando la última competidora se quede inmóvil.
- En las competiciones de Rutinas, cuando la Rutina empiece en el agua, el tiempo permitido para el paseo de las atletas desde el punto de salida designado hasta conseguir la posición de salida en el agua no excederá de 30 segundos. El cronometraje comenzará cuando la primera competidora deje el

punto de salida (empiece a caminar) y terminará cuando la última competidora se quede inmóvil.

## CONSEJOS ÚTILES

Continúe la práctica de la rutina en la superficie (tierra) aplicando el código personalizado, desde el inicio del montaje hasta la competencia.

Realice entrenamientos de desarrollo de la creatividad para lograr la seguridad en sí misma, confianza.

No tema repetir los movimientos tantas veces sea necesario, pero siempre rectificando los errores técnicos y de sincronía, exigencia vital para lograr un mayor dominio de los mismos.

Entrene la rutina en tierra, sentada con los ojos cerrados, de forma individual, en parejas y de 4 (una ejecutan, las demás observan y rectifican).

Permita que todas las nadadoras participen en los montajes, siempre que expresen ideas de calidad.

Dentro de los montajes asegúrese de cambiar siempre el centro de la atención.

Sea dinámico en el montaje, creativo, y original trate de buscar momentos importantes, de climas impresionantes que se queden en la mente de los observadores.

Se necesita de mucha práctica y trabajo para desarrollar con éxito una rutina, ¡lógrelo!

## INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA

- La preparación física en agua para el Nado Sincronizado es vital. Esta debe comenzar a partir de los 9 años en adelante en cualquier programa bien desarrollado. Hay numerosos métodos y técnicas disponibles para el entrenador y la nadadora que pueden ser utilizados a fin de elevar el nivel general de aptitudes físicas de la ejecutante. Muchos conceptos de entrenamiento utilizados por el nadador de competencia pueden también ser adaptados al Nado Sincronizado.
- Se recomienda que la nadadora deba tener buenas condiciones físicas antes de que comience el entrenamiento. Cualquier programa de entrenamiento debe establecerse sobre una base individual.
- Factores tales como las capacidades mental y emocional de las nadadoras determinarán la cantidad de trabajo que individualmente puede manejar. La actividad diaria, la edad de crecimiento y niveles de desarrollo físico, también afectarán el tipo de carga de entrenamiento que cada nadadora pueda soportar. El entrenador debe valorar cuidadosamente el potencial particular de cada una y entonces planificará un programa proporcionado.

## CAPACIDADES CONDICIONALES

Los parámetros fundamentales para el control y organización de la intensidad por el entrenador son:

- La frecuencia cardíaca.
- Los % de intensidad.

### ⇒ **Resistencia I Aeróbica**

Se recomienda para el desarrollo de la resistencia I, cuando las distancias son nadadas con una intensidad que mantenga la presencia del pulso entre 140-170 pulsaciones /minuto; que puede ser entre un 80-95 % de intensidad.

- El recorrido de las distancias, la nadadora debe hacerlo con una velocidad constante.
- Las distancias pueden ser nadadas con gran variedad de cambios, incluyendo combinaciones, piernas, brazos, sculling, etc.

### ⇒ **Resistencia II Anaerobia**

Se recomienda para el desarrollo de la resistencia II cuando las distancias son nadadas con una intensidad que mantenga la frecuencia del pulso entre 170-190 pulsaciones / minuto; que puede ser entre 90-95 %.

- Las pausas deben garantizar que se reduzca la frecuencia por minuto a 110-130 pulsaciones, antes de comenzar la próxima repetición.
- Estas dos resistencias se desarrollarán con la natación, los sculling y los estilos de Nado.

INTENSIDAD	R-I AERÓBICO			R-II ANAERÓBICO
	80-85 %	85-90 %	90-95 %	90-95 %
DISTANCIA	100,200 m	400, 800 y 1000m	800, 1000 a 1500 m	25, 50,100,200 m
PAUSAS	10"-30"	1'-4'	1'-4'	30"-3'
DURACIÓN	40'-50'	50'-60'	50'-60'	30' - 40'
CARGAS	60'-90'	60'-90' 120'	60'-90' 120'	40'-50' 50'-60'
PULSO	140-170 P/min.			170 - 190 P/min.

⇒ **Resistencia a la Fuerza Especial:**

- Se recomienda comenzar a desarrollar a partir de los 11 años en adelante.
- Se recomienda para el desarrollo de la resistencia a la fuerza utilizar medios generales y específicos de entrenamiento.
- Utilizaremos para el desarrollo de la R.F.E. los Sculling, estilos de nado, piernas de natación y porteros.
- Se recomienda realizar los ejercicios de bus de tronco y pierna, con tiempo y repeticiones. T/D.
- También se desarrolla la R.F.E. con combinaciones y transiciones de figuras con tiempo y repeticiones. T/D.
- Este trabajo se debe realizar también (después de dominar la técnica), con medios auxiliares, como ligas, cinturones y tobilleras con peso, que se fabricarán por las entrenadoras.
- La frecuencia del pulso entre 170-190 pulsaciones / minuto, debe alcanzar los valores de resistencia II.

**Ejemplo** de dosificación de ejercicios en circuito:

➤ **Método de intervalo**

- Tiempo de trabajo: 1-2'.
- Pausa en estación: 45" - 90 ".
- Pausa entre circuito: 4-5'
- Cantidad de circuitos: 2-3
- Carácter del ejercicio: Rápido.
- Pulso: 180-190.

⇒ **Ejercicios para la resistencia especial con ligas en agua:**

Con la liga colocada con un asa pequeña en el punteo o talón, la otra punta en el lugar indicado de la otra pierna para no perder el ángulo deseado, realiza:

Ballet de pierna con ambas piernas.

Grulla con ambas piernas.

Caballero con ambas piernas.

De caballero a split.

De grulla a split.

Mantención de los split.

- Estos ejercicios pueden hacerse con conteo, mantener la posición y de forma lenta o rápida, pasar a la otra posición.

1- Se amarra la liga en la cintura y el otro extremo al borde de la piscina.

Durante la realización del ejercicio es importante que se mantenga la posición correcta del cuerpo y que se estire la liga al máximo.

### **Batería A**

Ballet de pierna (D-I) a la cabeza.  
Piernas de libre profundas con brazos adelante.  
Posición L a la cabeza y los pies.  
Posición portero con brazos adelante.  
Sculling a la cabeza y a los pies.  
Portero de lado con un brazo arriba.  
Canoa a los pies con aleteo vertical.  
Piernas de espalda profunda con brazos atrás.

### **Batería B**

Ballet de pierna (D-I) a los pies.  
Portero de frente con brazos arriba.  
Flamingo a la cabeza y pies (D-I).  
Piernas de pecho.  
Canoa a la cabeza con halón.  
Kip pool con conteo.  
Canoa a la cabeza con aleteo.  
Portero de espalda con brazos arriba.

### **Batería C**

Ballet doble a la cabeza y a los pies.  
Kip pool por debajo con conteo.  
Samañón.  
Canoa a los pies con aleteo vertical.  
Posición de portero a pateo de lado.  
Sculling a la cabeza y a los pies.  
Posición de portero con brazos adelante.  
L a la cabeza.

Estos ejercicios se realizarán por tiempo 20-30" t/ 40"-1' D, se realizarán de 3 a 4 tandas.

En las Rutinas se desarrollará la R.F.E., con rutinas patrones y de competencia, las cuales se irán dividiendo por partes, se planificarán tramos desde 30" a 5', según el tiempo que lleve las rutinas de competencia, esta se planifica con el descanso.

**Ejemplo** de este trabajo:

4 rep. x 1 Tramo  
30" Pausa entre rep.  
2 a 3' Descanso entre tandas  
2 a 3 Tandas.

### **Compensación:**

- Se recomienda nadar distancias de compensación después del entrenamiento de RII, R.F.E.
- Después del trabajo de RI, no es necesario hacer trabajo de compensación.
- El nivel de las pulsaciones, cuando se nadan distancias de compensación debe fluctuar entre 110-130 pulsaciones / minuto.
- El principio de compensación, debe aplicarse siempre que dentro del programa de entrenamiento esté presente un trabajo anaerobio con uno aeróbico.

## **LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO. SU UTILIZACIÓN**

### **❖ Sobre distancia.**

Incluye el uso de la distancia con el Nado al paso. Desarrolla la resistencia aeróbica y la eficiencia cardiovascular. Es necesario desarrollar esta resistencia a principio del Macro para que la nadadora sea capaz de soportar los trabajos más largos de realizar después en la rutina.

### **Ejemplo de entrenamiento en Sobre distancia:**

- Nado suave estilo libre 4 x 400 m. Descanso 3 minutos entre cada sets.
- Nado suave continuo por 1 600 m.
- Nado suave 2 x 800 m con cambio de estilo cada 200 m.
- Nado suave 4 x 400 m. Para variar un tramo de 50 m de sculling seguido de 150 m estilo hasta completar el tramo de 400 m.
- Cualquier ejercicio de pierna - ballet o sculling, puede añadirse entre sets al inicio y terminación de una práctica, con trabajo de figuras entremezcladas.

### **❖ El fartlek (juego de velocidad).**

- Influye el Nado libre o relajado, entremezclado con arrancadas y tramos rápidos sprints. Desarrolla la resistencia aeróbica. Deben utilizarse varios estilos de Nado de manera que la atleta desarrolle las técnicas de cada uno (posición del cuerpo, braceo, patada, respiración, coordinación). El entrenador puede hacer las correcciones técnicas necesarias en cada estilo durante la fase del nado suave o relajado de éste método.

### **Ejemplo de entrenamiento Fartlek**

- 200 m (50 mariposa, 50 espalda, 50 pecho, 50 libre) al paso (con 50% de esfuerzo).
- Nado suave por 5 minutos, en estilo libre o de pecho (modificando con estilos de Nado) por 3 ó 5 minutos, con un nado rápido cada cierto tramo.
- Nado suave de 400 m, seguido de 25 m libre con cabeza afuera, 25 porteros de lado, seguido de un sprint fuerte de 50 metros.
- Combine dos de las variantes anteriores y repítalo tres o cuatro veces.
- Se pueden desarrollar muchas combinaciones, el entrenador debe variar el programa de manera que el trabajo resulte interesante.

### ❖ **Intervalo**

Incluye distancias, velocidad y repeticiones, controlados con períodos específicos de descanso. Desarrolla la resistencia anaerobia. El nado a intervalo debe hacerlo por lo menos dos o tres veces a la semana aún durante el trabajo de rutinas, para el acondicionamiento máximo.

#### **Ejemplo** de entrenamiento a intervalos:

Intervalo largo:

- 1 x 400 m. (Mariposa, espalda, pecho, libre). 2' descanso.
- 2 x 200 m. (estilo libre). 1' descanso.
- 5 x 75 m. (varios estilos) bracear una distancia, patear, nadar una distancia. 30" descanso entre cada sets.
- 10 x 50 aumentando la velocidad de las repeticiones (cada repetición sucesiva es más rápida).
- 1 x 100 enfriamiento lento.

Nota: Cualquier variación de lo anterior puede ser usada intercalando los sculling y estilos de nado cronometrando la velocidad.

### ❖ **Intervalo corto:**

- 3 x 200 combinado.
- 5 x 100 alterno de mariposa y libre 1.45 - 2.00 min.
- 5 x 100 libre en 1.30 / 1.45 min.
- 5 x 100 alterno de espalda y libre en 1.45 - 2.00 min.
- 5 x 100 libre en 1.30 / 1.45 min.
- 5 x 100 alterno de pecho y libre en 1.45 - 2.00 min.
- 5 x 100 libre 1.30 - 1.45 min.
- 1 x 200 para enfriamiento.
- Nota: Cualquier variación de lo anterior puede ser usada intercalando los sculling y estilos de nado cronometrando la velocidad.

### ❖ **Método de repetición:**

- La variedad de las repeticiones es importante para el entrenamiento a intervalo. Algunos ejemplos de métodos de repetición:

### ❖ **Sets de repeticiones consecutivos:**

- Repetir una cierta distancia con un descanso fijo. Establezca un tiempo límite para las repeticiones.

### ❖ **Repeticiones compartidas:**

- En incremento - cada repetición es más rápida.
- En disminución - cada repetición es más lenta.

### ❖ **Repeticiones en distancia:**

- En incremento las distancias se aumentan en cada set.
- En disminución las distancias se acortan en cada set.

❖ **Repeticiones en cadena:**

- Nadar una distancia rápida y descansar.
- Luego, dos distancias rápidas y descansar.
- Luego, tres distancias rápidas y descansar.
- Luego cuatro distancias rápidas y descansar.
- Luego seis distancias rápidas y descansar.
- Luego seis distancias lenta, y descansar.
- Luego cinco distancias lenta y descansar.
- Luego cuatro distancias lenta y descansar.
- Luego tres distancias lenta y descansar.
- Luego dos distancias lenta y descansar.
- Luego una distancia lenta y terminar.

❖ **Repeticiones en escalera:**

De tres a cinco repeticiones con un descanso corto entre sets. Un descanso largo y luego otro sets con una cantidad mayor de repeticiones. Llegar hasta diez repeticiones, y entonces retroceder hasta abajo disminuyendo el número de repeticiones.

- ❖ **Repeticiones lentas, al paso y en sprint:** Tres repeticiones lentas, tres al paso (con 50 % de esfuerzo). Intercambio de repeticiones en lento, al paso y en sprint. Cronometrarlas para controlar el esfuerzo de la nadadora.

❖ **Repeticiones combinadas:**

Alterar distancias con intervalos de descanso o repeticiones en sprint con repeticiones de distancia. El intervalo de descanso se puede cambiar a diferentes repeticiones en sprint a distancias para variar. Asegúrese de comprobar el incremento de las pulsaciones y la recuperación del pulso.

Muchas variantes pueden ser usadas, el objetivo fundamental es lograr que la nadadora realice la repetición dentro de su tiempo específico:

- El pulso debe comprobarse para ver si las pulsaciones están en el rango establecido según la cualidad que se quiera desarrollar.
- El entrenador deberá determinar la capacidad de sus nadadoras y entonces fijar metas individuales para las repeticiones por cada Mesociclo en los planes de entrenamiento o en las etapas en los programas de enseñanza.
- Cuando se prepare al máximo a las nadadoras para la competencia el uso del entrenamiento a intervalos es una necesidad, aunque más tarde la mayor parte de las tareas estarán dedicadas al desarrollo de las figuras y rutinas.

## PREPARACIÓN ACROBÁTICA

- En la actualidad, con el desarrollo del Nado Sincronizado, en las ejecuciones de las rutinas en los diferentes eventos, tanto en mundiales como en los últimos Juegos Olímpicos, se hace imprescindible el desarrollo acrobático, es por ello que incluimos un Programa adaptado a esta tendencia.
- La selección de los ejercicios dependerá de las tareas de la enseñanza y de la preparación que tengan las atletas y de las condiciones técnicas y de aseguramiento de cada centro de entrenamiento. Por lo que proponemos el siguiente orden en la enseñanza de algunos ejercicios, para enriquecer el conocimiento y aumentar la cantidad de ejercicios remitirse a los planes y programas de los deportes de Clavados y Gimnastica:

1. Vuelta al frente agrupado
2. Vuelta atrás agrupado
3. Parada de omóplatos
4. Parada de 3 puntos
5. Vuelta al frente con piernas abiertas extendidas
6. Vuelta atrás con piernas abiertas
7. Parada de tres puntos en esparrancas
8. Balanza de frente
9. Balanza lateral
10. Vuelta lateral agrupado
11. Giro acostado
12. Puente desde acostado, desde parado y desde parada de tres puntos.
13. Salto con medio giro y un giro en el eje longitudinal.
14. Parada de manos
15. Puente desde parada de manos
16. Vuelta al frente con piernas unidas y extendidas
17. Vuelta atrás con piernas unidas y extendidas
18. Voltereta lateral para ambos lados (campana)
19. Parada de mano desde la posición "C" agrupado
20. Parada de manos desde la posición de esparranca (bisagra)
21. Parada de manos desde la posición "B" (bisagra)
22. Vuelta atrás agrupado a parada de manos
23. Voltereta de frente lenta (walk-over)
24. Voltereta atrás lenta (walk-over)
25. Voltereta de frente (flick)
26. Voltereta atrás (flick)
27. Mortal al frente en "C" (agrupado)

También es recomendable realizar combinaciones que serán confeccionadas con ejercicios ya asimilados como por ejemplo:

- Vueltas continuas
- Rondó–mortal atrás.
- Flick de frente–mortal de frente, etc.

## INDICACIONES TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE LAS ACROBACIAS

Para este trabajo no daremos ejercicios específicos a desarrollar en cada una de las edades. Este plan se trabajará de acuerdo al desarrollo del aprendizaje de nuestras atletas y para el trabajo del mismo tener colchones para seguridad de la atleta.

### 1. VUELTA AL FRENTE

#### **TÉCNICA.**

Desde la posición de firme se elevan los brazos extendidos por los lados arriba, con las palmas de las manos hacia el frente se realiza flexión y extensión rápida de piernas buscando al frente. Manteniendo las piernas extendidas y los pies punteados, se colocan las manos en el colchón a la anchura de los hombros flexionando la cabeza y encorvando la espalda, nos dejamos rodar por la misma. Se mantienen las piernas rectas hasta haber completado tres cuartos de vueltas. Se agrupa el cuerpo sujetando las piernas con las manos por la mitad de estas, una vez adoptada la posición de cuclillas volvemos a la posición inicial deslizando las manos por las piernas y los muslos.

#### **Metodología.**

Explicación y demostración

Desde la posición de cuclillas balancearse y volver a la posición inicial.

Posición inicial (PI) acostada, cuerpo flexionado en la cadera, piernas extendidas, brazos laterales al frente, balancearse sobre la espalda, en el último momento para caer sentado recoger las piernas, volver a la posición de cuclillas y pararse en firme.

PI firme, adoptar la posición de cuclillas, brazos extendidos abajo y al frente con apoyo de las manos, extender las piernas en la articulación de las rodillas, bajar la cabeza y flexionar los brazos (posición inicial) de la vuelta al frente. Volver a la posición inicial.

Realizar el ejercicio completo, preferiblemente en un plano normal.

#### **Errores comunes.**

Comenzar el movimiento con los brazos flexionados.

Flexionar la cabeza atrás y arquear la espalda en el momento de la vuelta.

Flexionar las piernas antes de tiempo.

No puntear.

No agrupar totalmente el cuerpo.

No coger las piernas con las manos en la mitad de éstas.

#### **Cuidado.**

El profesor deberá colocarse al lado de las alumnas, el mismo la cogerá por la cabeza y las piernas acompañando el movimiento hasta completarlo.

## **2. VUELTA ATRÁS**

### **TÉCNICA.**

PI firme, el alumno realiza una cuclilla y se deja caer hacia atrás agrupando el cuerpo, agarrando las piernas con las manos y halando fuertemente la rotación a través de la espalda hasta la cabeza, en este momento se colocan las manos debajo de los hombros con los codos hacia arriba y se empuja rápidamente hasta mantener los brazos extendidos y adoptar la posición de cuclillas completando así la vuelta.

Posteriormente se va a la PI deslizando las manos por las piernas y los muslos.

### **Metodología.**

#### **Explicación y demostración.**

Acostado, brazos abajo manos apoyadas, llevar las manos con rapidez al apoyo detrás de los hombros, con los codos flexionados al frente.

PI firme, cuclillas, balancearse atrás apoyando las manos.

Empuje y balance atrás halando las piernas, realizar el cambio de manos para la vuelta atrás.

Realizar el ejercicio completo primeramente desde un plano inclinado y posteriormente en plano normal.

### **Errores comunes**

No halar las piernas en el momento del inicio de la vuelta. No empujar fuerte y rápido para completar la vuelta. Caer en las rodillas en la parte final de la vuelta. No puntear.

### **Cuidados**

El profesor se coloca al lado del alumno y le volteará en el momento de la ejecución del movimiento, sujetándolo por la parte inferior de la espalda.

## **3- PARADA DE HOMÓPLATOS**

### **TÉCNICA.**

PI acostado, extendidos los brazos totalmente y apoyando las manos en el suelo, los pies punteados, las piernas unidas y extendidas se realizará este movimiento en 4 tiempos. Se llevarán las piernas extendidas a la cara elevando la cadera.

Se extiende el cuerpo hacia la vertical y se mantiene esta posición durante 5 seg. Tratando de extenderse cada vez más. Para esto se cambian las manos de la posición en que estaban y se colocan en la cadera con los codos y los brazos apoyados en el piso. Se llevan de nuevo las piernas a la cara. Se regresa a la posición inicial.

## **Metodología**

### **Explicación y demostración**

Realizar el movimiento por partes según se explica en la técnica.

### **Errores**

No extender totalmente la cadera cuando se está en la vertical.

No colocar correctamente los brazos cuando las piernas están en la vertical.

### **Cuidado y ayuda**

El profesor se coloca de lado al alumno y extiende su cuerpo en el momento de la vertical.

## **4. PARADA DE TRES PUNTOS EN "C" (AGRUPADO)**

### **TÉCNICA**

PI firme, se realiza una cuclilla y se apoyan las manos al frente en el colchón, a la anchura de los hombros y más adelante se apoya la frente, formando un triángulo imaginario entre estos tres puntos, se extienden las piernas elevando cadera. Posteriormente, se separan los pies, se flexionan las piernas y se adopta la parada de tres puntos pasando a la vertical a través de la posición "B'.

### **Metodología.**

#### **Explicación y demostración.**

Enseñanza de la colocación de los tres puntos (las manos y la frente).

Ejecución del movimiento hasta "montar" la cadera.

Ejecución del movimiento con ayuda de un compañero.

Realizar el movimiento de "pegado" a la pared.

Ejecución del movimiento completo.

### **Errores comunes.**

#### **No levantar la cadera suficientemente.**

Piernas flexionadas en la vertical.

No puntear.

Mala colocación de las manos, o sea, que en vez de describir un triángulo se describe una línea recta por lo que provoca desequilibrio.

Apoyar el centro de la cabeza.

#### **Cuidados y ayuda**

El profesor se colocará al lado del alumno y cuando extienda las piernas lo sujeta para que se mantenga en la vertical.

## 5. VUELTA DE FRENTE CON PIERNAS ABIERTAS EXTENDIDAS

### TÉCNICA.

Desde la posición inicial, parada con piernas abiertas y brazos laterales, se llevan los brazos arriba, se flexiona el tronco, se inclina el cuerpo, colocando las manos al ancho de los hombros en el colchón, se flexiona la cabeza y se rueda a través de la nuca y la espalda. Al pasar por la posición de sentado con piernas abiertas y extendidas se ponen las manos dentro de las piernas, lo más cerca posible del cuerpo, se extienden los brazos acentuadamente y moviendo los hombros al frente, volvemos a la PI.

### Metodología.

Explicación y demostración.

Realizar el ejercicio a la posición de sentado y pararse con ayuda. El ayudante se para detrás del sujeto y aguantándolo por las caderas lo levanta hasta que adopte la posición inicial.

Realización del movimiento en un plano inclinado y después en plano normal.

Combinación de varias vueltas de frente con las piernas abiertas y extendidas.

### Errores comunes.

Piernas flexionadas.

Quitar el punteo.

No mantener acentuadamente el empuje de brazos y no echar los hombros hacia delante.

## 6- VUELTA ATRÁS CON PIERNAS ABIERTAS

### TÉCNICA.

El procedimiento más sencillo de realización es desde la posición de sentado, piernas abiertas, inclinar el tronco al frente, hacer el rodamiento atrás con el apoyo de las manos debajo de los hombros y rápidamente bajar las piernas detrás de la cabeza, enderezando enérgicamente los brazos por medio del apoyo, cuerpo flexionado, levantarse a la posición de parado con piernas abiertas y brazos laterales.

### Metodología.

#### Explicación y demostración

Repetir el rodamiento atrás y adelante desde la posición sentada colocando las manos debajo de los hombros y los codos flexionados arriba en el momento que se llega a la nuca.

Realizar el movimiento en un plano inclinado.

Realizar el movimiento en un plano normal.

Combinaciones de varias vueltas atrás.

Combinaciones de vueltas atrás con otros elementos.

**Errores comunes.**

Quitar el punteo.

Flexionar las piernas.

No empujar enérgicamente los brazos.

**Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno y lo voltea con las manos en la cadera en el momento de la vuelta.

**7- PARADA DE TRES PUNTOS EN ESPARRANCA****TÉCNICA.**

Desde la PI firme se abren las piernas, o sea, se adopta la posición de esparranca con los brazos arriba, se realiza una flexión del tronco y se apoyan las manos en el colchón al frente a la anchura de los hombros y se forma un triángulo imaginario. Después se comienza a montar la cadera y se suben las piernas abiertas, cuando las caderas y las piernas abiertas estén en la vertical, comenzarán a unirse para adoptar la parada de tres puntos.

**Metodología.****Explicación y demostración.**

Enseñanza de la posición en esparranca.

Enseñanza de la colocación de los tres puntos (las dos manos y la cabeza).

Realizar el movimiento hasta montar la cadera

Realizar el movimiento “pegado” a la pared.

Realizar el movimiento con la ayuda de un compañero.

Ejecución de la técnica correcta sin ayuda.

**Errores comunes.**

Piernas flexionadas.

No puntear.

No montar la cadera suficientemente.

Cerrar las piernas antes de tiempo.

Apoyar el centro de la cabeza.

**Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca atrás del alumno y lo coge por los muslos hasta que monte la cadera, posteriormente lo sujeta por las piernas en la vertical.

**8. BALANZA DE FRENTE****TÉCNICA.**

Desde la PI firme, con brazos arriba. Al mismo tiempo que se comienzan a levantar las piernas, el tronco baja hasta que ambos estén horizontales, las piernas van extendidas y los pies punteados, la vista va dirigida hacia el frente con los brazos en posición lateral arriba.

### **Metodología.**

Explicación y demostración.

Realizar el movimiento pegado a la espaldara

Realizar el movimiento con ayuda y sin ayuda.

### **Errores comunes.**

Piernas flexionadas.

Vista abajo.

No puntear.

No mantener el equilibrio del cuerpo.

### **Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca detrás del alumno y lo sujeta por la cadera del lado del pie apoyado y con la otra mano por la pierna que está levantada.

## **9.BALANZA LATERAL**

### **TÉCNICA.**

Desde la Posición Inicial (PI) firme, levantamos una pierna por el lateral con la ayuda de la mano de ese mismo lado. Esta se cogerá a nivel del muslo para terminar de levantarla completamente. La pierna debe estar extendida, el pie punteado y el otro brazo irá a la posición lateral, al frente; el cuerpo debe mantenerse en equilibrio.

### **Metodología**

Demostración y explicación.

Realizar el movimiento pegado a la espaldara.

Realizar el movimiento con ayuda y sin ayuda.

### **Errores comunes.**

Piernas flexionadas.

Vista abajo.

No puntear.

No mantener el equilibrio del cuerpo.

### **Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca detrás del alumno y lo sujeta por la cadera del lado del pie apoyado y con la otra mano por la pierna que está levantada.

## **10.VUELTA LATERAL AGRUPADA**

### **TÉCNICA.**

PI arrodillado-sentado en el empeine del pie. Se agrupa totalmente el cuerpo agarrando las piernas en su mitad con los codos pegados al cuerpo. Se realiza un movimiento enérgico hacia la derecha o la izquierda provocando un giro en el eje vertical del cuerpo hasta volver a la PI.

**Metodología.**

Explicación y demostración.

Ejecución del ejercicio.

Realizar varios giros continuados en la posición de agrupado.

**Errores comunes.**

No describir una línea recta durante el movimiento.

Separar las piernas.

Flexionar la cabeza atrás.

**11.GIRO ACOSTADO****TÉCNICA.**

PI acostado boca arriba con los brazos laterales y las piernas rectas levantadas del colchón.

Se realiza al propio tiempo el movimiento enérgico de un brazo arriba y atrás; el otro se flexiona a l nivel del pecho y se rota la cabeza en dirección hacia donde se va a realizar el giro. Una vez ejecutado este, se llevan los brazos a las posiciones laterales y se flexiona el cuerpo en la articulación de la cadera con las piernas rectas y los pies punteados elevando el tronco y las piernas.

**Metodología.****Explicación y demostración.**

En posición de firme realizar el movimiento de los brazos y la cabeza.

Desde la posición acostado boca arriba realizar el movimiento de los brazos.

Realizar la última parte del movimiento, o sea, elevación del tronco y las piernas con los brazos laterales.

Realizar el movimiento completo.

**12-a.PUENTE DESDE ACOSTADO****TÉCNICA.**

Desde la PI acostado boca arriba, se flexionan las rodillas apoyando los pies en el piso, y los brazos debajo de los hombros. Luego se realiza una extensión de brazos y piernas, arqueando el cuerpo y flexionando la cabeza atrás. Las manos deben estar en el apoyo separadas al ancho de los hombros. Da la impresión de que se forma un arco.

**Metodología.****Explicación y demostración**

Enseñanza de la colocación de los brazos y las piernas.

Realización del puente con y sin ayuda.

**Errores comunes.**

Mala coordinación de brazos y piernas en el momento de la extensión.

Flexionar la cabeza al frente y no mirar al piso.

**Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno y lo levantará sujetándolo por la cadera.

**12-b.PUENTE PARADO**

**TÉCNICA.**

Desde la PI firme piernas abiertas al ancho de los hombros, se levantan los brazos arriba por los lados y comenzamos a realizar un arqueado desde las manos hasta los pies, se apoyan las manos al colchón, la cabeza desde su inicio se flexiona atrás tratando de mirar el lugar del apoyo.

**Metodología.**

Explicación y demostración

Realizar el arqueado pegado a la espaldara.

Enseñanza desde la posición de las piernas y los brazos.

Ejecución del movimiento con y sin ayuda.

**Errores comunes.**

Flexionar la cabeza al frente y no mirar por detrás el piso.

Brazos flexionados.

Piernas muy flexionadas.

**Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno y cuando el mismo ejecuta el movimiento le pondrá la mano en la cadera.

**12-c.PUENTE DESDE PARADA DE TRES PUNTOS**

**TÉCNICA.**

Desde PI parado en tres puntos dejamos caer las piernas extendidas al frente y después que estas se apoyan, se realiza extensión de brazos y ejecutan el puente; la vista debe estar dirigida hacia el lugar del apoyo.

**Metodología.**

Explicación y demostración.

Realizar la parada de tres puntos.

Realizar el movimiento con ayuda y sin ayuda.

**Errores comunes.**

Flexionar la cabeza al frente. No arquear suficientemente la espalda.

**Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno y le pondrá la mano en la cadera.

**13. SALTO CON MEDIO GIRO Y UN GIRO**

## **TÉCNICA.**

El alumno realiza un salto elevando los brazos arriba, inmediatamente el brazo del lugar de giro se lleva detrás de la cabeza, lo cual provoca una torsión del tronco y como consecuencia giro.

Para parar estos giros se llevan los brazos a la posición lateral.

Esta técnica se usa para ambos ejercicios de giro; mientras más giros, más enérgico se hace la ejecución de los movimientos para la creación del giro.

El ejercicio se realiza hacia el lado derecho e izquierdo.

## **Metodología.**

### **Explicación y demostración.**

PI firme, brazos arriba, se lleva un brazo detrás de la cabeza y se realiza la imitación del medio giro y del giro completo dando pequeños pasitos circulares.

Saltos con medio giro y un giro, se realizará la caída con los brazos en posición lateral.

Combinación de vueltas de frente y atrás con saltos con medio giro y un giro.

### **Errores comunes.**

No extender el cuerpo totalmente.

Piernas abiertas.

No puntear.

Abrir los brazos antes de haber concluido el giro.

Flexionar las piernas.

## **14. PARADA DE MANOS**

### **TÉCNICA.**

Desde la PI levantamos los brazos extendidos con las palmas de las manos al frente y levantamos la pierna apoyándola al frente hasta describir un asalto, las manos buscan al frente y al apoyarlas al ancho de los hombros en el colchón, se levanta la pierna atrasada hasta llegar a la vertical uniendo la pierna de impulso a la pierna alzada.

Después de una pausa se baja de nuevo a la PI. Durante la posición vertical el cuerpo describe una línea recta desde los pies hasta las manos, no puede haber arqueado, sino más bien una ligera flexión ventral de las caderas, el pecho se mantiene dentro y la vista dirigida al centro de apoyo.

### **Metodología.**

#### **Explicación y demostración.**

Realizar un asalto al frente apoyando las manos bien delante.

Similar, pero realizando un pateo con la pierna que se encuentra atrás hasta llegar a la pared con ayuda y sin ayuda.

Realizar el movimiento en el centro del colchón.

Realizar el movimiento sin ayuda manteniendo aproximadamente tres segundos dicha posición.

**Errores comunes.**

Cuerpo arqueado.

Sacar demasiado la cabeza.

No empujar los hombros.

Piernas flexionadas.

No puntear.

**Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno que al llegar a la vertical será sujetado para que se mantenga en esta posición rectificando la posición del cuerpo; se le indica la contracción que debe hacer en los glúteos, abdomen y piernas.

**15. PUENTE DESDE PARADA DE MANOS****TÉCNICA.**

Desde la PI parada de manos nos dejamos caer al frente con el cuerpo arqueado, las piernas se apoyan en el suelo, las manos al ancho de los hombros y la cabeza atrás con la vista dirigida hacia el lugar del apoyo.

**Metodología.**

Explicación y demostración.

Realizar la parada de manos.

Realizar la parada de manos al frente de varios colchones y dejarse caer.

Realizar el movimiento con ayuda y sin ayuda.

**Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno y lo acompaña en su movimiento con las manos colocadas detrás de la cadera.

**16. VUELTA DE FRENTE CON PIERNAS UNIDAS EXTENDIDAS****TÉCNICA.**

PI firme, brazos arriba, se flexiona el tronco al frente realizando un despegue, se continúa la vuelta a través de la nuca y la espalda con las piernas unidas y punteadas.

Cuando se pasa por la posición sentado se empuja el piso enérgicamente colocando las manos a los lados cerca de la rodilla. Se mantiene el empuje llevando los hombros adelante. Posteriormente se colocan los brazos rectos por el frente arriba y la cadera hacia delante, este último movimiento es fundamental para pararse.

**Metodología.**

Explicación y demostración.

Realizar vueltas al frente agrupado.

Realizar movimientos con ayuda.

Realizar el movimiento desde la pila de colchones por medio de un plano inclinado.

Combinaciones de varias vueltas seguidas.

**Errores comunes.**

Piernas flexionadas.

No puntear.

No empujarse enérgicamente de brazos.

No llevar los brazos arriba y la cadera al frente rápidamente en la parte final del movimiento.

**Cuidados y ayuda.**

El profesor se coloca detrás del alumno y lo empuja por la cadera para ayudarlo a pararse.

## **17. VUELTA ATRÁS CON PIERNAS UNIDAS Y EXTENDIDAS**

**TÉCNICA.**

El procedimiento más sencillo de realización es desde la posición de sentado, piernas juntas, inclinar el tronco al frente, hacer el rodamiento atrás con el apoyo de las manos debajo de los hombros y rápidamente bajar las piernas detrás de la cabeza enderezando enérgicamente los brazos por medio del apoyo. Se extiende el cuerpo con un movimiento de los brazos por el frente arriba al mismo tiempo que se extiende la cadera.

**Metodología.**

Explicación y demostración.

Realizar vuelta de espalda agrupada.

Realizar el movimiento con ayuda de un compañero.

Realizar el movimiento desde un plano inclinado.

Realizar el movimiento desde la posición de firme con brazos arriba.

**Errores comunes.**

Flexionar las piernas.

No puntear.

No empujarse enérgicamente de brazos.

Abrir las piernas.

**Observaciones.**

Para realizar el movimiento desde la posición de firme con brazos arriba, se flexiona el tronco y se colocan los brazos rectos abajo-atrás, acercando los codos a la rodilla. Cuando el alumno cae hacia atrás, lo primero que hace contacto con el colchón son las manos, las cuales sirven de impulso.

**Cuidados y ayuda.**

El profesor se coloca detrás del alumno y lo empuja por la cadera en el momento que va a terminar la vuelta.

## **18. VOLTERETA LATERAL (CAMPANA)**

### **TÉCNICA.**

Desde la posición inicial levantamos los brazos con las palmas de las manos hacia el frente, sacamos una pierna y realizamos una flexión de rodillas describiendo un asalto, se busca con las manos bien al frente y antes de que las manos lleguen al colchón realizamos un giro, pateando con las piernas abiertas rectas y los pies punteados. El pie que patea es el primero que hará contacto con el colchón, posteriormente el otro, para así llegar a la posición final, la cual estriba en colocar las piernas en esparranca, los brazos laterales. Todas las partes del cuerpo que se apoyan describen una línea recta.

### **Metodología.**

Explicación y demostración.

Realizar un asalto hasta llegar al apoyo de los brazos.

Realizar parada de manos con las piernas abiertas.

Realizar el movimiento hasta la vertical con ayuda de un compañero.

Realizar el movimiento pegado a la pared.

Realizar el movimiento completo con y sin ayuda.

### **Errores comunes.**

- 1 - No puntear.
- 2- Piernas flexionadas.
- 3- No pasar por la posición vertical.
4. Unir las piernas.

### **Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno y lo cuida colocando los brazos en forma cruzada por la cadera.

## **19. PARADA DE MANOS EN POSICIÓN “C”**

### **TÉCNICA.**

Desde la posición inicial realizamos una cuclilla colocando las manos abajo y al frente en el colchón, a la anchura de los hombros. En la medida que vamos despegando los pies del suelo montamos la cadera y comenzamos a extender las piernas con los pies punteados hasta llegar a la vertical a través de la posición “B”.

### **Metodología**

Explicación y demostración.

Enseñanza de la posición de cuclillas.

Realizar el movimiento hasta montar la cadera.

Realizar el movimiento completo con ayuda.

Realizar el movimiento en la pared.

### **Errores comunes.**

No subir suficientemente la cadera.

No extender totalmente el cuerpo en la posición vertical.

No puntear.

### **Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno y cuando este monta la cadera, lo sujeta por los pies con una mano acompañando el movimiento de estos; la otra mano en la cadera.

## **20. PARADA DE MANOS EN ESPARRANCA**

### **TÉCNICA.**

Posición inicial parada con las piernas en esparranca, realizamos una flexión del tronco hasta apoyar las manos en el colchón al frente- abajo y a la anchura de los hombros, comenzamos a montar la cadera y las piernas irán subiendo hasta posición vertical; después las piernas se unirán hasta lograr la parada de manos durante un instante. La bajada se realiza de forma inversa a la subida.

### **Metodología.**

Explicación y demostración.

Enseñanza de la posición inicial.

Realizar el movimiento hasta montar la cadera.

Realizar el ejercicio con y sin ayuda, y también pegado a una pared

### **Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca detrás del alumno y cuando este monta la cadera, lo sujeta por los pies con una mano acompañando el movimiento de estos; la otra mano en la cadera.

## **21. PARADA DE MANOS DESDE LA POSICIÓN “B”**

### **TÉCNICA.**

Desde la posición inicial, firme con brazos arriba, realizamos flexión del tronco hasta apoyar las manos en el suelo; las piernas deben estar rectas, se comienza a montar la cadera, se suben los pies hasta la vertical y se mantienen durante tres segundos aproximadamente. El proceso de extensión de la cabeza se realiza lentamente sin llegar a la posición arqueada.

### **Metodología.**

Explicación y demostración.

Enseñanza de la posición “B” (inicial).

Realizar el movimiento hasta montar la cadera.

Realizar el movimiento con ayuda.

Realizar el movimiento pegado a la pared.

Ejecución de la técnica sin ayuda.

Al principio se coge un ligero impulso con las piernas y se realiza la extensión algo rápida.

**Errores comunes.**

Flexionar las piernas.

No puntear.

No montar la cadera suficientemente.

No colocar los hombros en posición vertical en el comienzo del ejercicio.

**Cuidado y ayuda**

El profesor se coloca detrás del alumno de forma tal que el mismo apoye los hombros y sus piernas. Una vez que el alumno monta la cadera lo sujeta por los muslos y acompaña el movimiento en la subida y la bajada de las piernas.

**22. VUELTA ATRÁS AGRUPADO Y PARADA DE MANOS****TÉCNICA**

Después del rodamiento hacia atrás extenderse por completo en las articulaciones coxales y al propio tiempo estirar los brazos mirando el punto. El ayudante se coloca al lado y agarrando por las piernas lo ayuda a llegar a la parada de manos.

**Metodología.**

Explicación y demostración.

Realizar vuelta de espalda en "B".

Realizar el movimiento con ayuda y sin ayuda.

Realizar el movimiento combinado con otras técnicas

**Errores comunes.**

Flexionar las piernas.

Arquear el cuerpo.

No extender los brazos enérgicamente.

No mirar el punteo en extensión.

No extenderse en posición vertical

No puntear.

**23. VOLTERETA DE FRENTE LENTA. (WALK-OVER)****TÉCNICA.**

Desde la posición inicial con los brazos arriba y las palmas de las manos hacia el frente, elevamos una pierna extendida hacia delante y realizamos flexión de la rodilla describiendo asalto; después se ejecuta mediante parada de manos o desde ella, al pasar por parada de manos con balance de una pierna, o cualquier otro procedimiento, debe realizarse un arco desde las manos hasta la pierna de los pies hasta que la pierna toque el suelo de forma lenta, aumentando la flexión y conservando el equilibrio con los brazos hasta volver a la posición inicial.

**Metodología.**

Explicación y demostración.

Realizar paradas de manos con impulso dejando la cabeza y los hombros detrás de la vertical, similar, pero llegando hasta el puente.

De espalda a la espaldera a un metro de esta, realizar arqueo con apoyo de las manos, piernas rectas al frente y empujar de brazo desde el apoyo.

Parada de manos con las piernas en split y caer a un colchón alto o en varios colchones, realizarlo con ayuda y sin ayuda. Realizar el movimiento desde un plano superior a otro inferior (con y sin ayuda).

Realizar el movimiento en un plano normal (con y sin ayuda).

### **Errores comunes.**

Flexionar los brazos.

No puntear.

No arquear suficientemente el cuerpo.

Flexionar exageradamente las piernas.

Flexionar la cabeza al frente.

Pasar los hombros de la vertical en el comienzo del ejercicio.

### **Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno lo sujeta con una mano en la cadera y la otra en la pierna que realiza el pateo.

## **24. VOLTERETA ATRÁS LENTA (WALKOVER)**

### **TÉCNICA.**

Desde la posición inicial firme con brazos arriba, llevamos una pierna al frente extendida, realizamos arqueo de todo el cuerpo y a medida que las manos buscan el colchón, la pierna alzada comienza a levantarse, es decir, realiza un pateo; cuando las manos se apoyan en el suelo se pasa por medio de la parada de manos con las piernas en split, se apoya una pierna y se cae en la posición inicial.

### **Metodología.**

Explicación y demostración.

Puente desde la posición parada.

Puente de frente a la espaldera, con un pie apoyado en esta.

Realizar el movimiento desde un plano normal (con ayuda y sin ayuda).

### **Errores comunes.**

Flexionar demasiado las piernas.

No puntear.

Flexionar los brazos en el momento del apoyo.

Pasar por la vertical con los pies unidos.

No arquear suficientemente el cuerpo.

## **25. VOLTERETA DE FRENTE FLICK**

### **TÉCNICA.**

Desde la posición de firme se realiza carrera progresiva, después del taikof las manos buscan al frente a la anchura de los hombros, en el momento del apoyo de las manos se realiza pateo fuerte de la pierna de atrás uniéndolas en el momento de pasar por la vertical, es aquí cuando se ejecuta el empuje de brazos

hasta llegar a la posición de firme con los brazos arriba, el cuerpo arqueado y la cabeza flexionada atrás.

### **Metodología.**

#### **Explicación y demostración.**

Hacer asalto y apoyar las manos bien al frente.

Haciendo un asalto (chocar con el piso).

Hacer el inicio del ejercicio hacia el colchón que está tendido en la espaldera, aumentando gradualmente la fuerza de acción.

Hacer el flick hacia un plano superior cayendo acostado en los colchones.

Hacer el ejercicio con y sin ayuda.

Hacer el ejercicio en el borde de la piscina con y sin ayuda para caer al agua.

### **Errores comunes.**

No empujar rápidamente los brazos.

No patear con fuerza.

No extender las piernas suficientemente.

No puntear.

### **Cuidado y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno y cuando este ejecute el movimiento lo ayuda por la cadera.

## **26. VOLTERETA ATRÁS**

### **TÉCNICA.**

Desde la posición inicial firme, se llevan los brazos al frente, se realiza semiflexión de piernas, unido a movimiento de los brazos abajo-atrás. Se desequilibra el cuerpo hacia atrás y se realiza extensión y arqueo del cuerpo con movimiento de los brazos por el frente- arriba-atrás. Se llega al apoyo de las manos pasando por la vertical. Se realiza empuje de hombros y brazos arriba.

### **Metodología.**

#### **Explicación y demostración.**

Realizar una cuclilla y sentarse en la rodilla de la pierna extendida al frente de un compañero.

Hacer resorte de brazos desde la parada de manos, desde una cuña y desde el piso.

Inicio de la voltereta atrás con ayuda. La compañera que se encuentra detrás del ejecutante detiene la rotación sujetándola con una mano por el cuello y la otra en la espalda.

Voltereta atrás con la ayuda de dos compañeras, un brazo, por debajo de la cintura y el otro por debajo de la cadera o los muslos (las compañeras se cogen de las manos).

Ejecución múltiple de la voltereta atrás con el cinturón de seguridad.

Voltereta atrás con y sin ayuda.

Rondó, voltereta atrás (con ayuda del cinturón, después con la ayuda de una compañera y sola).

Rondó con varias volteretas atrás seguidas.

Hacer el ejercicio en el borde de la piscina con y sin ayuda para caer al agua.

### **Errores comunes.**

No sentarse atrás en el comienzo del ejercicio.

No empujar enérgicamente de brazos.

Flexionar las piernas.

Mala coordinación de brazos y piernas

### **Cuidados y ayuda.**

El profesor se coloca al lado del alumno y le pondrá una mano en la cadera y la otra en los muslos para ayudar al volteo.

Cuando no se tiene suficiente fuerza o hábitos para la ayuda, es recomendable el cinturón de seguridad.

## **27. MORTAL AL FRENTE AGRUPADO**

### **TÉCNICA.**

Desde la posición inicial firme, se ejecuta el despegue vertical. Para esto es conveniente atrasar los hombros en el momento para el despegue.

Los movimientos para crear la rotación se producen en el último momento de la extensión de piernas, es aquí cuando el saltador realiza el movimiento de los brazos, la cabeza y el tronco hacia abajo a la vez, que eleva la cadera hacia arriba.

El saltador se agrupa fuertemente en el aire, encorvando la espalda, flexionando la cabeza y apretando las piernas contra el pecho con el agarre en la mitad de las piernas y los codos pegados al cuerpo.

Después de concluida la vuelta se extienden primero las piernas y después la cadera hasta caer en posición de piernas flexionadas hasta colocarse en posición de firme.

### **Metodología.**

#### **Explicación y demostración.**

Enseñanza del impulso y despegue.

Realizar el movimiento hacia la pila de colchones a 1,50 mts aproximadamente, a caer en cuclillas.

Lo mismo, sin colchones, con el cinturón de seguridad.

Mortal de frente con y sin ayuda.

Hacer el ejercicio en el borde de la piscina con y sin ayuda para caer al agua.

Hacer el ejercicio en el agua con ayuda (en cuarteto y equipo).

### **Errores comunes.**

No despegar enérgicamente.

Inclinarse demasiado al frente.

No agruparse totalmente.

Durante la vuelta, flexionar la cabeza atrás y arquear la espalda.

## Cuidado y ayuda.

El profesor se coloca de frente y a un lado de la cuña, la mano más lejana de la cuña la coloca detrás de la cabeza y la otra en el abdomen volteando al alumno en el momento del impulso de rotación. En la caída lo sujeta por el tronco.

Cuando se trabaja en la piscina en cuarteto y equipo máxima atención en la sincronización del empuje.

## NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO TABLA DE TALLA Y PESOS POR EDADES

EDAD	95%	90%	85%	80%	75%	50%	PESO
	5 Pto	4 Pto	3 Pto	2 Pto	1 Pto	0 Pto	
7	128.0	126.0	125.6	124.3	123.0	-123.0	-114
8	138.2	137.2	135.4	130.1	127.2	-127.0	
9	145.3	143.8	141.2	139.8	137.2	-137.0	
10	151.8	149.0	147.6	145.8	143.5	-143.0	
11	155.0	153.5	151.8	150.5	146.2	-146.0	
12	158.9	157.4	156.8	154.7	151.5	-151.0	
13	162.2	161.3	160.2	159.1	155.4	-155.0	
14	165.0	163.8	162.9	161.5	160.0	.160.0	
15	168.9	167.9	166.6	164.6	161.4	-161.0	
16	170.0	169.0	168.5	167.0	165.5	-165.0	

## NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO PARA LAS AREAS DEPORTIVAS.

Guiarse por las indicaciones metodológicas y las escalas que aparecen el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y Normativas y para evaluar las proporciones físicas generales de cada atleta.

### Edad 6 Años.

#### **Somatotipo 20 puntos:**

#### **Invalidantes:**

Piernas valgus o en C.

Desviación de la columna.

Hombros sin la misma altura.

Brazos o piernas no rectas.

#### **Planos** - total 10 puntos:

Plano lateral - 2 puntos.

(Línea vertical desde los tobillos, rodillas, muñecas, hombros, y orejas.

No tronco muy arqueado, hombros adelantados o cuerpo inclinado.

- **Plano frontal** - 8 puntos.

Caderas estrechas con relación a los hombros      2 puntos.

Configuración de las piernas rectas      2 puntos.

Piernas largas y tronco corto      2 puntos.

Largo del cuello 2 puntos.

**Capacidades motoras generales** total 65 puntos:

- Flexibilidad - 45 puntos:

Extensión de las piernas 10 puntos.

Flexión ventral 5 puntos.

Flexión dorsal 5 puntos.

Facilidad de rotación de la articulación femoral 5 puntos.

Facilidad de la articulación escapulo humeral 5 puntos.

Flexibilidad de tobillo 5 puntos.

Arco del pie 10 puntos.

**Coordinación** - 10 puntos.

Desde la posición de atención realizar 5 saltos alternos piernas y brazos, pie izquierdo al frente, brazo derecho al frente, pie derecho atrás y brazo izquierdo atrás.

**Creatividad** 10 puntos.

Interpretación del ritmo, crear movimientos.

**Flotabilidad total** 20 puntos:

Capacidad de flotación en posición supina 10 puntos.

Capacidad de flotación en posición prona 10 puntos.

Valor y disposición 5 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Planos	10 puntos
Cap. Motora general	65 puntos
Flotabilidad	20 puntos
Valor y disposición	5 puntos
Total	120 puntos

### **Edad 7 Años.**

**Somatotipo** 20 puntos:

**Invalidantes:**

Piernas valgus o en C.

Desviación de la columna.

Hombros sin la misma altura.

Brazos o piernas no rectas.

**Planos**- total 10 puntos:

Plano lateral - 2 puntos.

(Línea vertical desde los tobillos, rodillas, muñecas, hombros, y orejas.

No tronco muy arqueado, hombros adelantados o cuerpo inclinado.

Plano frontal - 8 puntos.

Caderas estrechas con relación a los hombros 2 puntos.

Configuración de las piernas rectas 2 puntos.

Piernas largas y tronco corto 2 puntos.

Largo del cuello 2 puntos.

**Capacidades motoras generales** 70 puntos:

**Flexibilidad** total 40 puntos:

Extensión de las piernas al frente 90 °	10 puntos (5 c/u).
- Flexión ventral	5 puntos.
- Flexión dorsal	5 puntos.
- Facilidad de rotación de la articulación femoral	5 puntos.
- Facilidad de la articulación escapulo humeral	5 puntos.
- Flexibilidad de tobillo	5 puntos.
- Arco del pie	5 puntos.

**Coordinación** 10 puntos.

Desde la posición de atención realizar 5 saltos alternos piernas y brazos, pie izquierdo al frente, brazo derecho al frente, pie derecho atrás y brazo izquierdo atrás.

**Creatividad** 10 puntos.

Interpretación del ritmo, crear movimientos.

**Fuerza** total 10 puntos:

Planchas femeninas 5 puntos.

Abdominales 5 puntos.

**Flotabilidad** total 20 puntos:

- Capacidad de flotación en posición supina 10 puntos.
- Capacidad de flotación en posición prona 10 puntos.

**Valor y disposición** 5 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	70 puntos
Planos	10 puntos
Flotabilidad	20 puntos
Total	120 puntos

### Edad 8 Años.

**Somatotipo** 20 puntos.

**Capacidades motoras generales** 30 puntos.

**Flexibilidad** total 20 puntos:

- Puente 5 puntos
- Flexión ventral 5 puntos.
- Split 5 puntos.

Se realizarán los tres split, derecho, izquierda y de frente, el valor de 5 puntos se promediará.

- Punteo 5 puntos.

**Fuerza** general total 10 puntos:

- Fuerza de abdomen pae 20 seg. 5 puntos.
- Planchas femeninas 10 seg. 5 puntos.

**Capacidades específicas** total 50 puntos.

**Ritmo** (patrones rítmicos de más de 10 palmadas) 5 puntos.

**Coordinación** 5 puntos.

Desde la posición de atención realizar 5 saltos alternos piernas y brazos dirigido y con conteo.

**Posiciones y movimientos básicos** total 10 puntos:

- Posición supina con variante 5 puntos.
- Posición tub o recogido 5 puntos.

**Figura ballet de pierna con apoyo** 5 puntos.

**Sculling** 15 puntos.

- Sculling a la cabeza 10 metros. 5 puntos
- Sculling tub a la cabeza 10 metros. 5 puntos.
- Sculling estático en supina 5 puntos.

**Natación** total 10 puntos

- Técnica de libre 20 metros. 5 puntos.
- Técnica de espalda 20 metros. 5 puntos.

**Flotabilidad** total 20 puntos:

- Capacidad de flotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.
- Capacidad de flotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	30 puntos
Cap. Específicas	50 puntos
Flotabilidad	20 puntos
Total	120 puntos

## NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO PARA LAS AREAS DEPORTIVAS

### Edad 9 Años

**Somatotipo:** 20 puntos

**Capacidades motoras generales:** 30 puntos

**Flexibilidad** total 20 puntos

- **Puente** 5 puntos.
- **Flexión ventral** 5 puntos.

**Split** mantenido 30 seg.

- Split derecho 5 puntos.
- Split izquierdo 5 puntos.
- Split de frente 5 puntos.

Se suman y se divide entre 3

- Punteo 5 puntos

**Fuerza** 10 puntos

- Fuerza de abdomen (pae 20 seg.) 5 puntos.
- Fuerza de brazos (Planchas femeninas 10 seg.) 5 puntos.

**Capacidades específicas** 50 puntos.

**Ritmo** (Patrones rítmicos de más de 12 palmadas) 5 puntos.

**Coordinación** 5 puntos.

Desde la posición de atención realizar 5 saltos alternos piernas y brazos dirigido y con conteo.

**Posiciones y movimientos básicos** total 10 puntos:

Dos (2) Posiciones o movimientos básicos

**Figuras** Ballet de pierna 5 puntos:

**Portero estático** con movimiento de brazos 10 seg. 5 puntos.

**Estilos de nado** (Pecho submarino 5 metros) 5 puntos.

**Sculling** con ballet 10 metros 5 puntos

**Natación** 10 puntos:

- Técnica de libre 25 metros 5 puntos
- Técnica de espalda 25 metros 5 puntos

**Flotabilidad** total 20 puntos:

- Capacidad de flotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.
- Capacidad de flotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	30 puntos
Cap. Específicas	50 puntos
Flotabilidad	20 puntos
Total	120 puntos

### **Edad 10 Años**

**Somatotipo** 20 puntos

**Capacidades motoras generales** 30 puntos

**Flexibilidad** 20 puntos

- Puente 5 puntos
- Flexión ventral 5 puntos
- Split pasado y/o mantenido 30 seg. 5 puntos
- Split derecho 5 puntos
- Split izquierdo 5 puntos
- Split de frente 5 puntos

Se suman y se divide entre 3

- Punteo 5 puntos

**Fuerza** 10 puntos:

- Fuerza de abdomen pae 20 seg. 5 puntos
- Fuerza de brazos Planchas 15 seg. 5 puntos
- Fuerza de pierna Cucullas con un pie (der e izq 15 seg): 5 puntos.

**Capacidades específicas** 65 puntos.

**Ritmo** 5 puntos (Patrones rítmicos de no más de 12 palmadas)

**Coordinación** 5 puntos.

Desde la posición de atención realizar 5 saltos alternos piernas y brazos dirigido y con conteo.

**Posiciones y movimientos básicos** 10 puntos

- Posición de Split 5 puntos
- Posición de Vertical 5 puntos

**Figuras** 10 puntos

Las Dos (2) Figuras obligatorias de la categoría 5 puntos(c/u)

Se suman y se dividen entre dos.

**Portero** por los 4 lados 20 metros. 5 puntos

**Estilos de Nado** 10 puntos:

- Kip poll 15 metros 5 puntos
- Pecho submarino con bus 15 metros 5 puntos

**Sculling** 10 puntos:

- Sculling a la cabeza con flamingo 15 metros 5 puntos
- Sculling Samañón 15 metros 5 puntos

**Natación** 10 puntos:

- Técnica de pecho 25 metros 5 puntos
- Técnica de libre 50 metros 5 puntos

Flotabilidad total 20 puntos:

- Capacidad de flotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.
- Capacidad de flotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	15 puntos
Cap. Específicas	65 puntos
Flotabilidad	20 puntos
Total	120 puntos

**NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO PARA LA E.I.D.E.**

**Edad 11 Años**

**Somatotipo** 20 puntos

Talla 1.50 cm.

Peso 36 kg.

**Capacidades Motoras Generales** 30 puntos

**Flexibilidad** 20 puntos

- Puente 5 puntos.

**Flexión ventral** 5 puntos.

**Split pasado** 30 seg. 5 puntos:

- Split derecho 5 puntos.
- Split izquierdo 5 puntos.
- Split de frente 5 puntos.

Se suman y se divide entre 3.

- Punteo 5 puntos.

**Fuerza** 10 puntos.

- Fuerza de abdomen (Pae 20 seg. 5 puntos.

- Fuerza de brazos (Planchas 20 seg.) 5 puntos.

**Capacidades Específicas** 50 puntos.

**Ritmo** 5 puntos

Se marcará con palmadas compases de tres patrones rítmicos diferentes, los cuales deben ser reproducidos, uno a uno, por la atleta. Se permite un solo intento, evaluándose la cantidad de reproducciones correctas.

**Anticipación y Acoplamiento** 5 puntos.

Se evaluará a través del sistema de ejercicios que se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Posiciones y movimientos básicos** 5 puntos.

- Posición vertical 5 puntos.
- Posición grulla 5 puntos.

Se suman y se dividen entre dos

**Figuras** 5 puntos.

- Las dos (2) obligatorias de la categoría 5 puntos c/u.

Se suman y se dividen entre dos.

**Porteros** 5 puntos.

**Portero** con desplazamiento lateral con un brazo arriba 10 seg.

- Realizar la prueba hacia los dos lados sumar y dividir entre dos (2).

**Estilo de nado** 10 puntos.

**Técnica**

- Kip pool 5 puntos.
- Bus 5 puntos.

**Sculling** 5 puntos.

- Sculling con ballet de pierna a la cabeza 20 metros 5 puntos.
- Sculling con flamigo a doble 10 metros 5 puntos.

Se suman y se dividen entre dos.

**Natación** 10 puntos:

- Técnica de libre 100 metros 5 puntos.
- Técnica de pecho 50 metros 5 puntos.

**Flotabilidad total** 20 puntos:

- Capacidad de flotación con rotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.
- Capacidad de flotación con rotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	30 puntos
Cap. Específicas	50 puntos
Flotabilidad	20 puntos
Total	120 puntos

**Edad 12 Años**

Somatotipo 20 puntos.

Talla 1.52 cm.

Peso 38 kg.

**Capacidades Motoras Generales** 30 puntos.

**Flexibilidad** 20 puntos:

- Puente 5 puntos.
- Flexión ventral 5 puntos.
- Split pasado y/o mantenido 45 seg. 5 puntos:
- Split derecho 5 puntos.
- Split izquierdo 5 puntos.
- Split de frente 5 puntos.

Se suman y se divide entre 3.

- Punteo 5 puntos.

**Fuerza** 10 puntos:

Fuerza de abdomen (Pae 30 seg.) 5 puntos.

Fuerza de brazos 5 puntos. (Se suman y se divide entre 2).

1-Planchas 20 seg.

2- Tracciones

**Capacidades Específicas** 50 puntos.

**Ritmo** 5 puntos.

Se marcará con palmadas compases de tres patrones rítmicos diferentes, los cuales deben ser reproducidos, uno a uno, por la atleta. Se permite un solo intento, evaluándose la cantidad de reproducciones correctas.

**Anticipación y Acoplamiento** 5 puntos.

Se evaluará a través del sistema de ejercicios que se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Posiciones y movimientos básicos** 5 puntos:

- Posición vertical 5 puntos.
- Posición grulla 5 puntos.

Se suman y se dividen entre dos.

**Figuras** 5 puntos:

- Las dos (2) obligatorias de la categoría 5 puntos c/u.
- Un (1) grupo opcional de la categoría 5 puntos c/u.
- Se suman y se dividen entre 4.

**Porteros** 5 puntos.

- Portero con desplazamiento lateral con un brazo arriba 10 seg.
- Realizar la prueba hacia los dos lados sumar y dividir entre dos (2).

**Estilo de nado** 10 puntos:

Técnica.

- Kip pool 5 puntos.
- Submarino con Bus de brazos 5 puntos.

**Sculling** 5 puntos.

- Sculling con ballet de pierna a la cabeza 25 mts. 5 puntos.
- Sculling con flamingo a doble 20 mts. 5 puntos.

Se suman y se dividen entre dos.

**Natación** 10 puntos.

- Técnica de libre 200 metros 5 puntos.
- Técnica de pecho 50 metros 5 puntos.

**Flotabilidad total** 20 puntos:

- Capacidad de flotación con rotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.
- Capacidad de flotación con rotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos 10 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	30 puntos
Cap. Específicas	50 puntos
Flotabilidad	20 puntos
Total	120 puntos

## **NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO PARA LA E.I.D.E.**

### **NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO PARA EDAD 13 AÑOS**

Somatotipo 20 puntos.

Talla 1.56 cm

Peso 42 kg.

Guiarse por las indicaciones metodológicas y las escalas que aparecen el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y Normativas, para evaluar las proporciones físicas generales de cada atleta.

**Capacidades Motoras Generales** 35 puntos.

**Flexibilidad** 20 puntos:

- Puente
- Flexión ventral.
- Split pasado y/o mantenido 1 min. 5 puntos .
- Split derecho 5 puntos.
- Split izquierdo 5 puntos.
- Split de frente 5 puntos.

Se suman y se dividen entre 3.

- Punteo.

**Fuerza** 15 puntos:

- Fuerza de abdomen (Pae 30 seg). 5 puntos.
- Fuerza de brazos 5 puntos: (Se suman y se divide entre 2).

1-Tracciones.

2-Planchas 30 seg.

- Fuerza de pierna (Salto de bus 20 seg.) 5 puntos.

**Capacidades específicas** 60 puntos:

**Ritmo** 5 puntos.

Se marcará con palmadas compases de tres patrones rítmicos diferentes, los cuales deben ser reproducidos, uno a uno, por la atleta. Se permite un solo intento, evaluándose la cantidad de reproducciones correctas.

**Anticipación y Acoplamiento** 5 puntos.

Se evaluará a través del sistema de ejercicios que se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Orientación** 5 puntos.

Test de Romberg (modificado). El ejercicio se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Posiciones y movimientos básicos** 5 puntos.

- Posición de vertical con  $\frac{1}{2}$  giro 5 puntos.
- Posición de escuadra a vertical 5 puntos.

Se suman y se dividen entre 2.

**Figuras** 5 puntos:

- Las obligatorias de la categoría 5 puntos c/u.

Se suman y se dividen entre 2.

**Portero** 5 puntos.

- Portero con desplazamiento lateral con un brazo arriba 15 seg.

Realizar la prueba hacia los dos lados sumar y dividir entre dos (2).

**Sulling** 10 puntos.

- Sculling con doble ballet de pierna a ballet de pierna simple 25 metros 5 puntos.
- Salida de paseo al frente a Samañón 25 metros 5 puntos.

**Estilo de Nado** 10 puntos.

- Kip Pool 25 mts. 5 puntos.
- Pecho submarino con bus de tronco y pierna 25 metros. 5 puntos.

**Natación** 10 puntos.

- Técnica de libre 400 metros 5 puntos.
- Técnica de pecho 50 metros 5 puntos.

**Flotabilidad total** 10 puntos:

- Capacidad de flotación con rotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos 5 puntos.
- Capacidad de flotación con rotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos 5 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	30 puntos
Cap. Específicas	60 puntos
Flotabilidad	10 puntos
Total	120 puntos

## **NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO PARA EDAD 14 AÑOS**

**Somatotipo** 20 puntos.

Talla 1.60 cm

Peso 46 kg.

Guiarse por las indicaciones metodológicas para evaluar las proporciones físicas generales de cada atleta.

**Capacidades Motoras Generales** 35 puntos.

**Flexibilidad** 20 puntos:

- Puente 5 puntos.
- Flexión ventral 5 puntos.

Split pasado y/o mantenido 1 min. 5 puntos .

- Split derecho 5 puntos.
- Split izquierdo 5 puntos.
- Split de frente 5 puntos.

Se suman y se dividen entre 3.

- Punteo.

**Fuerza** 15 puntos:

- Fuerza de abdomen (Pae 30 seg.) 5 puntos.
- Fuerza de brazos 5 puntos: (Se suman y se divide entre 2).

1-Tracciones.

2-Planchas 30 seg.

- Fuerza de pierna (Salto de bus 30 seg.) 5 puntos.

**Capacidades específicas** 60 puntos:

**Ritmo** 5 puntos.

Se marcará con palmadas compases de tres patrones rítmicos diferentes, los cuales deben ser reproducidos, uno a uno, por la atleta. Se permite un solo intento, evaluándose la cantidad de reproducciones correctas.

**Anticipación y Acoplamiento** 5 puntos.

Se evaluará a través del sistema de ejercicios que se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Orientación** 5 puntos.

Test de Romberg (modificado).El ejercicio se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Posiciones y movimientos básicos** 5 puntos.

- Posición de vertical con  $\frac{1}{2}$  giro 5 puntos.
- Posición vertical espiral continuo 2 rotaciones (720 °) 5 puntos.

Se suman y se dividen entre 2.

**Figuras** 5 puntos:

- Las dos (2) obligatorias de la categoría 5 puntos c/u.
- Un (1) grupo opcional de la categoría 5 puntos c/u.

Se suman y se dividen entre 4.

**Portero** 5 puntos.

- Portero con desplazamiento lateral con un brazo arriba 20 seg.
- Realizar la prueba hacia los dos lados sumar y dividir entre dos (2).

**Sulling** 10 puntos.

- Doble ballet de pierna a ballet de pierna simple 25 metros 5 puntos.
- Salida de paseo al frente a Samañón 25 metros 5 puntos.

**Estilo de Nado** 10 puntos.

- Kip Pool 25 mts. 5 puntos.
- Pecho submarino con bus de tronco y pierna 25 metros. 5 puntos.

**Natación** 10 puntos.

- Técnica de libre 400 metros 5 puntos.
- Técnica de pecho 50 metros 5 puntos.

**Flotabilidad total** 10 puntos:

- Capacidad de flotación con rotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos 5 puntos.

- Capacidad de flotación con rotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos 5 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	30 puntos
Cap. Específicas	60 puntos
Flotabilidad	10 puntos
Total	120 puntos

## **NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO PARA EDAD 15 AÑOS**

### **Edad 15 Años**

Somatotipo 20 puntos.

Talla 1.62 cm

Peso 48 kg.

**Capacidades Motoras Generales** 35 puntos.

**Flexibilidad** 20 puntos:

- Puente 5 puntos
- Flexión ventral 5 puntos
- Split pasado y/o mantenido 1 min. total 5 puntos .
- Split derecho 5 puntos.
- Split izquierdo 5 puntos.
- Split de frente 5 puntos.

Se suman y se dividen entre 3.

- Punteo.

**Fuerza** 15 puntos:

- Fuerza de abdomen (Pae 30 seg.) 5 puntos.
- Fuerza de brazos 5 puntos: (Se suman y se divide entre 2).

1-Tracciones.

2-Planchas 30 seg.:

- Fuerza de pierna (Salto de bus 30 seg.) 5 puntos.
- 

**Capacidades específicas** 60 puntos:

**Ritmo** 5 puntos.

Se marcará con palmadas compases de tres patrones rítmicos diferentes, los cuales deben ser reproducidos, uno a uno, por la atleta. Se permite un solo intento, evaluándose la cantidad de reproducciones correctas.

**Anticipación y Acoplamiento** 5 puntos.

Se evaluará a través del sistema de ejercicios que se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Orientación** 5 puntos.

Test de Romberg (modificado). El ejercicio se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Posiciones y movimientos básicos** 5 puntos.

- Posición de vertical con ½ giro 5 puntos.
- Posición vertical espiral combinado 360 ° 5 puntos.

Se suman y se dividen entre 2.

**Figuras** 5 puntos:

- Las dos (2) obligatorias de la categoría 5 puntos c/u.
- Un (1) grupo opcional de la categoría 5 puntos c/u.

Se suman y se dividen entre 4.

**Portero** 5 puntos.

- Portero con desplazamiento lateral con un brazo arriba 20 seg.
- Realizar la prueba hacia los dos lados sumar y dividir entre dos (2).

**Sulling** 10 puntos.

- Doble ballet de pierna a ballet de pierna simple 25 metros 5 puntos.
- Salida de paseo al frente a Samañón 25 metros 5 puntos.

**Estilo de Nado** 10 puntos.

- Kip Pool 25 mts. 5 puntos.
- Pecho submarino con bus de tronco y pierna 25 metros. 5 puntos.

**Natación** 10 puntos.

- Técnica de libre 400 metros 5 puntos.
- Técnica de pecho 50 metros 5 puntos.

-

**Flotabilidad total** 10 puntos:

- Capacidad de flotación con rotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos. 5 puntos.
- Capacidad de flotación con rotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos. 5 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	30 puntos
Cap. Específicas	60 puntos
Flotabilidad	10 puntos
Total	120 puntos

### **NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO PARA Edad 16 Años**

Somatotipo 20 puntos.

Talla 1.65 cm

Peso 51 kg.

**Capacidades Motoras Generales** 35 puntos.

**Flexibilidad** 20 puntos:

- Puente 5 puntos
- Flexión ventral 5 puntos
- Split pasado y/o mantenido 1 min. total 5 puntos .
- Split derecho 5 puntos.
- Split izquierdo 5 puntos.
- Split de frente 5 puntos.

Se suman y se dividen entre 3.

- Punteo.

**Fuerza 15 puntos:**

- Fuerza de abdomen (Pae 30 seg.) 5 puntos.
- Fuerza de brazos 5 puntos: (Se suman y se divide entre 2).

1-Tracciones.

2-Planchas 30 seg.:

- Fuerza de pierna (Salto de bus 30 seg.) 5 puntos.

**Capacidades específicas 60 puntos:****Ritmo 5 puntos.**

Se marcará con palmadas compases de tres patrones rítmicos diferentes, los cuales deben ser reproducidos, uno a uno, por la atleta. Se permite un solo intento, evaluándose la cantidad de reproducciones correctas.

**Anticipación y Acoplamiento 5 puntos.**

Se evaluará a través del sistema de ejercicios que se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Orientación 5 puntos.**

Test de Romberg (modificado). El ejercicio se describe en el capítulo de indicaciones metodológicas para los test y normativas.

**Posiciones y movimientos básicos 5 puntos.**

- Posición de vertical con  $\frac{1}{2}$  giro 5 puntos.
- Posición vertical espiral combinado  $360^\circ$  5 puntos.

Se suman y se dividen entre 2.

**Figuras 5 puntos:**

- Las dos (2) obligatorias de la categoría 5 puntos c/u.
- Un (1) grupo opcional de la categoría 5 puntos c/u.

Se suman y se dividen entre 4.

**Portero 5 puntos.**

- Portero con desplazamiento lateral con un brazo arriba 20 seg.
- Realizar la prueba hacia los dos lados sumar y dividir entre dos (2).

**Sulling 10 puntos.**

- Doble ballet de pierna a ballet de pierna simple 25 metros 5 puntos.
- Salida de paseo al frente a Samañón 25 metros 5 puntos.

**Estilo de Nado 10 puntos.**

- Kip Pool 25 mts. 5 puntos.
- Pecho submarino con bus de tronco y pierna 25 metros. 5 puntos.

**Natación 10 puntos.**

- Técnica de libre 400 metros 5 puntos.
- Técnica de pecho 50 metros 5 puntos.

**Flotabilidad total 10 puntos:**

- Capacidad de flotación con rotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos. 5 puntos.
- Capacidad de flotación con rotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos. 5 puntos.

EVALUACIÓN	TOTAL
Somatotipo	20 puntos
Cap. Motora general	30 puntos
Cap. Específicas	60 puntos
Flotabilidad	10 puntos
Total	120 puntos

## NORMATIVAS DE NADO SINCRONIZADO PARA EL EQUIPO NACIONAL

Estatura: + 1.65 cm

Peso: 51 kg

### **Flexibilidad:**

- Punteo – 3 cm.
- Flexión ventral + 30 cm
- Flexibilidad de hombro 15 cm
- Hiperextensión + 6 cm
- Puente 5 puntos

### **Fuerza**

- Tracciones 8 – 12 rep.
- Abdominales pae 1' + 50 rep.
- Fuerza de espalda 1' + 50 rep.
- Plancha 1' + 55 rep.
- Salto de bus 30" + 30 rep.

## **AGUA**

### **Flotabilidad:**

- Capacidad de flotación con rotación en posición supina con movimientos de piernas y brazos. 5 puntos.
- Capacidad de flotación con rotación en posición prona con movimientos de piernas y brazos.

### **Natación**

- 50 m libre – 32"
- 400 m libre – 6'

### **Técnicas:**

- ◆ Portero.
  - Portero con desplazamiento lateral con un brazo arriba 20 seg.
  - Realizar la prueba hacia los dos lados sumar y dividir entre dos (2).
- ◆ Bus de tronco.

- ◆ Split (rotando por los 3 lados)
- ◆ Vertical, ½ giro, espiral continuo de 1080° (3 rotaciones).

## GLOSARIO

### A

ACENTO: Una demostración de diferente esfuerzo, a menudo en contraste con lo que se ha visto antes. El esfuerzo se diferencia por su mayor o menor fuerza.

ALETEO: Son los movimientos que se realizan con las manos para poder mantener, sumergir, elevar o desplazar el cuerpo en el momento de realizar una posición, transición, figura o movimientos dentro de la ejecución de la rutina. Estos son opcionales y varían en dependencia de la posición del cuerpo y de la dirección del movimiento a realizar. Existen Aleteos transitorios, estáticos y de desplazamiento, según se requiera.

ALTURA SOSTENIDA: La habilidad de mantener un nivel constante de altura sobre el agua.

AMPLITUD: Grandeza de tamaño, magnitud, extensión o alcance,

ALBATROS: Nombre de una Figura. Descripción técnica: En la Posición de Extensión sobre la Espalda, con la cabeza adelante se inicia un Delfín hasta que las caderas estén casi sumergidas. Las caderas, las piernas y los pies continúan moviéndose a lo largo de la superficie, mientras el cuerpo gira hasta quedar con la cara boca abajo y asuma una posición de Escuadra al Frente. Las piernas son levantadas simultáneamente hasta asumir una posición Vertical Rodilla Flexionada. Se ejecuta un medio giro. La rodilla doblada se extiende hasta la posición Vertical, y luego se ejecuta un descenso vertical.

ARCO DE SUPERFICIE: Nombre de una Posición Básica de Nado Sincronizado. Se ejecuta con Espalda baja arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Las piernas en la superficie del agua.

APOYO: Relacionado con un movimiento que se sostiene con alguna parte del cuerpo del borde de la piscina, de los pomos flotadores, etc.

AURORA: Nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

### B

BALLET DE PIERNA SIMPLE: Nombre de una Posición Básica y de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

BALLET DE PIERNA DOBLE: Nombre de una Posición Básica y una Figura. Descripción técnica: Desde una Posición de Extensión sobre la Espalda, las rodillas son flexionadas y recogidas hacia el pecho, con los dedos de los pies en la superficie para asumir una Posición de Tub. Las rodillas se extienden para asumir

una Posición de Ballet de Pierna Doble de Superficie. Sin movimiento de los muslos las piernas regresan a la posición de Tub y las rodillas se abren para asumir una posición de Extensión sobre la Espalda.

**BALLET DE PIERNA DOBLE SUBMARINO:** Nombre de una Figura. Descripción técnica: Se ejecuta un Ballet de Pierna Doble hasta llegar a una Posición de Ballet de Pierna Doble sobre la superficie. El cuerpo se sumerge verticalmente, hasta una posición de Ballet sumergido de Pierna Doble. El cuerpo se eleva verticalmente hasta la superficie en la misma posición. La figura termina como un Ballet de Pierna Doble.

**BARRACUDA:** Nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

**BARRACUDA VERTICAL CON VARIANTE ESPIRAL 180°.** Figura de la categoría 13-15 años. Ir a...

**BOLITA:** Posición Básica de Nado Sincronizado, También se le conoce como Posición de recogido. Se ejecuta con el cuerpo lo más compacto posible, con la espalda curva y las piernas juntas. Los talones cerca de los glúteos y la cabeza cerca de las rodillas.

**BUS:** Es un elemento técnico del Nado Sincronizado, también se realiza como parte de los sculling y es obligatorio como uno de los elementos obligatorios en las rutinas técnicas. Existen bus de tronco que se pueden realizar también con movimientos de brazo, además existen los bus de pierna.

**BUS DE TRONCO:** Elevación rápida hacia arriba del cuerpo, la cabeza primero, con una gran parte del cuerpo por encima de la superficie del agua.

**BUS DE PIERNA:** Un Empuje a la Posición vertical que no requiere que las piernas estén perpendiculares a la superficie en la Posición de carpado de espalda antes que el Empuje.

**BUS DE SPLIT:** Igual que el anterior, excepto que esta seguido de un split rápido y un cierre a la vertical, sin pérdida de altura.

**BRAZADAS:** Se refiere a las brazadas en natación, un movimiento completo individual que incluye un tirón y un recobro de los brazos, acompañado por la patada apropiada.

## **C**

**CABALLERO:** Es una posición básica de Nado Sincronizado. Se ejecuta con la Espalda baja arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical. Una pierna vertical y la otra pierna extendida hacia atrás con el pie en la superficie y tan cerca de la horizontal como sea posible. También es el nombre de una figura. Ir a...

**CANOA:** El cuerpo en posición pronal, los brazos extendidos hacia atrás. El movimiento se realiza con los codos fijos. El antebrazo y las manos se mueven simultáneamente hacia atrás y adelante. El desplazamiento es a la cabeza.

**CARPA:** Con la Posición del cuerpo en ángulo de 45° con los tobillos fuera del agua, desplazar hacia los pies guiado por la posición de las manos hacia abajo, colocadas

entre la rodilla y el tobillo, realizando un movimiento simultáneo de aleteo Invertido para desplazar a los pies.

CARPADO: Posición del cuerpo en ángulo de 45° ó 90°.

CATALINA: Nombre de un Movimiento Básico y una figura de Nado Sincronizado. Ir al libro de regla del deporte

CATALARC: Nombre de una figura. Descripción técnica: Se ejecuta una Catalina hasta una Posición de Grulla. La pierna horizontal se levanta en un arco de 180° hasta la superficie del agua, pasando la pierna vertical, que se mueve simétricamente en dirección opuesta, para asumir un Posición Abierta. Se ejecuta un Paseo al Frente.

CONTRACATALINA: Movimiento Básico y Figura. Ir al libro de regla del deporte.

COLA DE PEZ: Es una posición básica de Nado Sincronizado. Se ejecuta con el Cuerpo extendido en Posición Vertical, con una pierna extendida hacia adelante con el talón en la superficie, sin importar la altura de las caderas.

COLA DE PEZ LATERAL ABIERTA: Es una posición básica de Nado Sincronizado. Se ejecuta con el cuerpo extendido en Posición Vertical, con una pierna extendida a un lado con el pie en la superficie, sin tener en cuenta la altura de la cadera. También es el nombre de una figura. Ir al libro de regla del deporte.

COMPLEJIDAD: Algo hecho para implicar una complicada combinación de elementos.

COREOGRAFÍA: El arte de componer y enlazar movimientos para que estos tengan un significado, un estilo y contenido armónico. La persona creativa (o entrenador) crea la coreografía (rutina) que debe tener un balance en cuanto a la variedad, cobertura de la piscina, patrones, transiciones y de todos los elementos técnicos que conforman una rutina y la nadadora que ejecuta su interpretación.

CREATIVIDAD: El acto de ser original o imaginativo. El proceso de crear algo fresco y distintamente personal o colectivo.

## **D**

DELFIN: Es un movimiento básico y una figura. Ir al libro de regla del deporte.

Descripción técnica como una figura: Con la cabeza por delante se ejecuta un Delfín.

DIFICULTAD: La cualidad de alcanzar algo que es difícil de lograr durante el aprendizaje, práctica y competencia de las Figuras y sus partes; y en las Rutinas con las combinaciones complejas, cambios de patrones frecuentes y altura tanto en los movimientos de piernas como de brazos.

DINAMISMO: La energía o esfuerzo del movimiento, expresada en calidad e intensidad.

DISEÑO ESPACIAL: Interrelación de las nadadoras una con la otra y con el espacio en el que se están moviendo.

DOBLE BALLET DE PIERNA: Es una posición básica de Nado Sincronizado. Se ejecuta con las Piernas juntas, extendidas y perpendiculares a la superficie, la Cabeza en línea con el tronco. Se puede realizar en la superficie del agua y sumergido. Ir al libro de regla del deporte.

## **E**

EJECUCIÓN: Se refiere al nivel de actuación en el desempeño de las habilidades demostradas en relación a la eficiencia, nivel del agua, fluidez, esfuerzo, estabilidad, altura estable y dinámica, control y definición en las brazadas, patadas, propulsiones, figuras/Híbridas, transiciones, patrones, movimientos de riesgo, elevaciones.

ELEVACIÓN: Movimiento por encima del nivel de la superficie. Cuando una o más nadadoras dan su apoyo para elevar a otras nadadoras por encima de la superficie del agua.

ENERGÍA: Vigor, fuerza en acción, expresión sin esfuerzo aparente. Se pueden mostrar diferentes niveles de energía durante la calidad e intensidad del movimiento y el acento de diferentes notas musicales.

ESCUADRA: Es una posición básica de Nado Sincronizado. Se ejecuta con el cuerpo doblado por las caderas formando un ángulo de 90°, con las Piernas extendidas y unidas. La posición del tronco extendido con la espalda recta y la cabeza en línea.

ESPIRALES: Es un movimiento básico. Ir al libro de regla del deporte.

ESTABILIDAD: Es la relación que existe entre el peso de un atleta y cualquier otra cosa que soporte ese peso.

ESTILOS: Estos estilos son los corrientes de la natación, modificados claro para que se adapten a las necesidades específicas del Nado Sincronizado. Existen varios que se usan en los sculling y en los montajes de las rutinas, sobre todo para desplazar. Estos pueden agruparse en cuatro grupos principales, dependiendo de la posición del cuerpo en el agua. Por ejemplo: de lado, de libre, de espalda, de pecho con sus variantes que son; pecho submarino, pecho rutina y kip pool.

ESTOCADA: Es un movimiento básico. Ir al libro de regla del deporte.

EXTENSIÓN: La cantidad, grado o extensión a la cual algo se puede extender a su máxima longitud.

## **F**

FIGURAS: Es la combinación de posiciones básicas y movimientos básicos realizados en un orden especificado y como se describe en el libro de las reglas de la fina.

**FIGURA HÍBRIDA:** Una figura de origen o composición mixta, otra que las descritas en las normas.

**FINA:** Federación Internacional de natación Amateur. Federación que agrupa a 4 deportes acuáticos; Clavados, Nado Sincronizado, Natación y Polo Acuático.

**FLAMINGO:** Es una posición básica del Nado Sincronizado. En Posición Supina, una pierna extendida perpendicular a la superficie. La otra pierna cerrada contra el pecho, con la pantorrilla a la mitad de la pierna vertical, el pie y la rodilla paralelos a la superficie. También es el nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

**FLEXIBILIDAD:** La habilidad de doblarse o plegarse, flexible, variedad de movimiento de una articulación con la mayor amplitud posible.

**FLOTACIÓN:** Es una de las cinco cualidades de la formación básica de la natación. Es la capacidad de obtener posiciones estables sin la intervención de las fuerzas equilibradoras, salvo el propio control respiratorio o la capacidad de un cuerpo para mantenerse cerca o sobre la superficie del agua. Posición del cuerpo cuando está extendido horizontalmente en la superficie del agua, ya sea en Extensión sobre la Espalda, Extensión de Frente.

**FLUIDEZ:** La habilidad de moverse con facilidad, poder fluir e interrelacionar un movimiento con otro.

**FORMACIONES:** Se refiere a las formaciones hechas por la relación de espacio entre los miembros de un equipo, adquiriendo diferentes formas tales como círculos, cuadrados, rectas, diagonales, etc.

**FORMA DE PRESENTACIÓN,** La forma en que las nadadoras presentan las rutinas a los espectadores, demostrando su dominio; en cuanto a: tiempo, música, confianza, elegancia, expresión de la cara y el cuerpo, traje de baño; entre otras.

**FUERZA:** El estado o calidad de ser fuerte, energía física.

## **G**

**GARZA:** Nombre de una Figura. Descripción técnica: Desde una posición de Frente en Extensión se ejecuta una vuelta al Frente en Escuadra hasta una Posición de Doble Ballet de Pierna Sumergido. Una pierna se baja hasta una Posición Rodilla Doblada con la espinilla paralela a la superficie y la parte media de la pantorrilla frente a la pierna vertical, mientras el tronco se mueve hacia la pierna. Se ejecuta una Estocada hasta una Posición Vertical Rodilla Doblada con el pie de la pierna flexionada moviéndose simultáneamente al interior de la pierna vertical en una Posición Vertical Rodilla Doblada con el mismo ritmo como el resto de la figura antes de la estocada.

**GAVIOTA:** Nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

**GIROS:** Es un movimiento básico. Ir al libro de regla del deporte.

**GRULLA:** Es una posición básica de Nado Sincronizado. Se ejecuta con Cuerpo extendido en Posición Vertical, con una pierna extendida hacia adelante en un ángulo de 90° con el cuerpo y paralela a la superficie del agua. Además es el nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

## H

HIBRIDOS: Es la combinación de diferentes movimientos de piernas y brazos.

## I

IMPRESIÓN ARTÍSTICA: Un efecto, imagen o sentimiento retenido como resultado de la demostración de habilidad y buen gusto de la(s) nadadora(s).

INTENSIDAD: Presencia de un mayor o menor grado de energía.

INTERPRETACIÓN MUSICAL: Uso de la música expresada por la actuación de la(s) nadadora(s). Como una expresión del carácter, el gusto o el sentido de la música, donde se mide carácter, calidad, temperamento, poder, gracia, efectos especiales, uso óptimo de los acordes musicales así como las diversas acciones de la coreografía con la composición musical propiamente.

## K

KIP: Nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

KIP POOL: Estilo de Nado Sincronizado que se utiliza para desplazar con la mayor rapidez de un lugar a otro, con la utilización y sincronización de los brazos y las piernas.

## L

LANGOSTA: Desplazamiento en posición supina hacia la cabeza guiado por la posición de las manos hacia abajo, en ángulo aproximado de 45° realizando movimientos simultáneos hacia afuera y adentro. Las manos van colocadas encima de la cabeza.

LOCOMOCION: Es una habilidad que permite familiarizar al alumno con el nuevo medio, ya que en el agua la posición del cuerpo en el niño cambia de un plano vertical a uno horizontal, y encontramos la fuerza propulsora tanto en las extremidades superiores como en las inferiores, además que la coordinación de las extremidades en el agua es diferente a la de la tierra. Es una de las cinco cualidades de la formación básica de la natación.

## M

MÉRITO TÉCNICO: El nivel de calidad demostrado por la maestría del nadador en habilidades altamente especializadas.

MODO DE PRESENTACIÓN: La forma en la cual la nadadora presenta su rutina para conocimiento o consideración del público. Dominio total de la actuación.

MORTAL SUBMARINO O SUMERSUB: Nombre de una Figura. Descripción técnica: Desde una Posición de Frente en Extensión se ejecuta una Vuelta al Frente en Escuadra hasta una posición de Doble Ballet de Pierna Sumergido, se asume una Posición de Ballet de Pierna sumergido, manteniendo esa posición el cuerpo se eleva hasta una Posición de Ballet de Pierna de Superficie. La pierna de Ballet se baja.

**MOVIMIENTO SOSTENIDO:** Una calidad de movimiento que es suave y sin acentos, sin comienzo o final aparente, pero que da una sensación de continuidad de fluidez de energía.

## **N**

**NEPTUNO:** Nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

**NIVELES:** En relación con la superficie del agua, puede ser Alto, Medio o Bajo

**NOVA:** Nombre de una Figura. Descripción técnica: Con la cabeza adelante se inicia un Delfín hasta que las caderas estén justo para sumergirse. Las caderas, las piernas y los pies continúan moviéndose sobre la superficie mientras la espalda se arquea más y una rodilla se flexiona hasta asumir una posición de Arco de Superficie Rodilla Doblada. Las piernas se levantan hasta una posición Vertical Rodilla Doblada, se ejecuta un giro completo mientras la rodilla flexionada se endereza para unirse a la pierna vertical. Se ejecuta un descenso vertical.

## **P**

**PASEO AL FRENTE:** Nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

**PASEO HACIA ATRÁS:** Nombre de una Figura. Descripción técnica: Con la cabeza adelante se inicia un Delfín. Las caderas, las piernas y los pies continúan moviéndose sobre la superficie mientras la espalda se arquea más para asumir una Posición de Arco de Superficie. Una pierna se eleva en un arco de 180° sobre la superficie, hasta una Posición Abierta. Se ejecuta un Paseo hacia Atrás.

**PEZ ESPADA:** Nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

**PEZ ESPADA PIERNA EXTENDIDA:** Nombre de una Figura. Descripción técnica: Desde una Posición de Frente en Extensión, la espalda se arquea mientras una pierna se levanta en un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta una Posición Abierta. Se ejecuta un Paseo al Frente.

**PIRÁMIDE:** Dos o más nadadoras unidas para hacer una formación en superficie.

**PORTERO:** Es un elemento técnico que se usa en el Nado Sincronizado para mantenerse en el agua y realizar movimientos con los brazos, pueden ser estáticos o con desplazamientos.

**POSICIONES BASICAS:** Estas son las partes estáticas que componen las figuras en el Nado Sincronizado y pueden realizarse en posición de Extensión sobre la Espalda, (supina) Extensión de Frente (prona), Verticales, Arqueadas o pueden ser sumergidas. Ir al libro de regla del deporte.

**PRONAL:** Es una posición básica del Nado Sincronizado que se realiza con el cuerpo en posición de Extensión de Frente. Ir al libro de regla del deporte.

**PROPELA:** Es el aleteo circular que se realiza sobre la frente en Posición de Extensión de Frente o prona.

**PATADA:** Movimiento de fuerza continua que se realiza con las piernas de manera alterna o sincronizada, con el objetivo de dar una propulsión o para mantener la altura de los hombros por encima del agua.

## **R**

**RECOGIDO:** Posición Básica de Nado Sincronizado, También se le conoce como Bolita. Se ejecuta con el cuerpo lo más compacto posible, con la espalda curva y las piernas juntas. Los talones cerca de los glúteos y la cabeza cerca de las rodillas.

**RECORRIDO DE LA PISCINA:** El camino que recorre(n) la(s) nadadora(s) por el agua.

**RESPIRACION:** Es una de las cinco cualidades de la formación básica de la natación. Es de gran importancia en los deportes en que predomina como capacidad la resistencia en cuanto a la obtención de buenos resultados, ya que una respiración adecuada garantiza el abastecimiento de oxígeno suficiente para el organismo cuando la actividad metabólica se ha incrementado. Es por esto que resulta tan importante el dominio de esta habilidad desde el inicio.

**RITMO:** Una estructura de formaciones de movimientos al tiempo de la música. El pulso o latido.

**RODILLA FLEXIONADA:** Nombre relacionado con diferentes Posiciones de Nado Sincronizado. El cuerpo puede estar en posiciones de: Extensión al Frente, Extensión sobre la Espalda, Vertical o Arqueada. Se ejecuta con una pierna doblada, con los dedos de la pierna flexionada en contacto con la parte interna de la pierna extendida a la altura de la rodilla o el muslo. En la Extensión sobre la Espalda y en la Posición de Arco el muslo estará perpendicular a la superficie del agua.

**RUTINA:** Una composición que consiste en brazadas, figuras y partes de las mismas coreografiadas para la música.

## **S**

**SAMAÑON:** Desplazamiento en posición supina hacia los pies guiado por la posición de las manos hacia abajo en ángulo de 90° colocadas encima de la cabeza; en este caso se está realizando el tipo de aleteo Estándar.

**SALTO:** Momento en que la atleta se eleva en el aire.

**SCULLING:** Es la llamada natación específica del Nado Sincronizado, también un método de desplazamiento guiado por las manos. Se puede usar para impulsar el cuerpo sobre la superficie del agua y bajo ella, a lo largo de cualquier trayectoria, con los pies o la cabeza por delante o viceversa. Este puede ser clasificado por tres sculling básicos; Plano, Estándar o invertido. Estas categorías difieren principalmente en la posición de la muñeca.

**SHIP:** Es un movimiento básico de un giro rápido. Ir al libro de regla del deporte.

**SINCRONIZACIÓN:** Nadar o ejecutar movimientos al unísono de las nadadoras y/o con acompañamiento musical.

**SPLIT:** Es una posición básica de Nado Sincronizado. Se ejecuta con las Piernas uniformemente abiertas hacia adelante y hacia atrás, con los pies y los muslos en la superficie. La parte inferior de la espalda ligeramente arqueada, con las caderas, hombros y cabeza en línea vertical.

SUMERCIÓN: Es una de las cinco cualidades de la formación básica de la natación. Mediante esta habilidad se desarrolla la posibilidad de desplazarse y orientarse debajo del agua para conocer mejor el medio en el cual se va a desenvolver la persona, percibiendo las fuerzas del agua que actúan sobre su cuerpo en mayores o menores profundidades de acuerdo con la ejercitación orientada.

SUPINA: Es una posición básica del Nado Sincronizado que se realiza con el cuerpo en posición de Extensión sobre la Espalda. Ir al libro de regla del deporte.

## I

TÉCNICA: Relacionado con los movimientos y ejercicios deportivos según las reglas del deporte, que ayudan a alcanzar un rendimiento deportivo del modo más económico y racional, con la mayor exactitud, seguridad, así como con la fuerza requerida.

TÉCNICA DE PROPULSIÓN: El proceso de propulsión del cuerpo por el agua utilizando los brazos y/o piernas. Una fuerza de conducción.

TIEMPO: Marcha o velocidad.

TIJERA: Relacionado con ejercicios de las piernas, con movimientos alternos hacia arriba y abajo.

TONINA: Nombre de una Figura. Ir al libro de regla del deporte.

TRANSICIÓN: Conexión de movimientos que permiten a la(s) nadadora(s) el cambio de tipo de movimiento a otro, brazada a figura, etc.

TRANSICIONES: Son movimientos continuos desde una posición hacia otra. Una transición terminara simultáneamente al lograr la posición del cuerpo deseada, a menos que se especifique otra cosa. Ir al libro de regla del deporte.

TUB: Es una posición básica de Nado Sincronizado. Se ejecuta con las piernas dobladas y unidas, los pies y rodillas en la superficie, muslos perpendiculares y la cabeza en línea con el tronco con la cara en la superficie.

## V

VARIANTE: Es una posición en la que se encuentra una pierna flexionada sobre la otra a la altura de la rodilla. Se puede realizar con el cuerpo en Posición (Supina) o Extensión sobre la Espalda, en Vertical, o en Posición de Extensión de Frente (prona).

VARIEDAD: Diversidad de elementos incluidos en una rutina donde se conjugan la variedad de las técnicas de propulsión, tipos de figuras con diferentes transiciones, cambios de velocidad, combinaciones coreográficas donde pueden trabajar parte de las nadadoras o todas.

VERTICAL: Es una posición básica de Nado Sincronizado. Se realiza con el Cuerpo extendido perpendicular a la superficie del agua, las piernas juntas, cabeza hacia abajo (oídos específicamente), caderas y tobillos en línea.

VUELTA ATRÁS EN ESCUADRA: Es una figura de categoría internacional. Descripción técnica: Desde una posición en extensión sobre la Espalda, con el cuerpo mantenido paralelo y cerca de la superficie, las piernas son levantadas rápidamente para asumir una Posición de Escuadra hacia Atrás. Sin pausa el cuerpo ejecuta un salto hacia atrás alrededor de un eje lateral hasta que los pies y la cabeza, lleguen simultáneamente a la superficie. Se asume una Posición en Extensión sobre la Espalda.

VUELTA AL FRENTE EN ESCUADRA: Figura de categoría internacional. Descripción técnica: Desde una Posición de Frente en Extensión, se asume una Posición de Escuadra al Frente. Manteniendo esa posición, el cuerpo da un salto hacia delante alrededor un eje lateral de tal manera que las caderas reemplacen a la cabeza en cada punto del un cuarto de la revolución, hasta que la cabeza y los glúteos retornen a la superficie. Mientras las piernas se mueven hacia arriba para asumir una Posición de Frente en Extensión, La cabeza, la espalda y los glúteos se deslizan a lo largo de su superficie, hasta que las caderas ocupen la misma posición que tenía la cabeza al comienzo de esta acción.

VUELTA ATRÁS EN BOLA: Figura de categoría internacional. Descripción técnica: Desde una Posición en Extensión sobre la Espalda, Las rodillas y los dedos de los pies son llevados a lo largo de la superficie del agua, hasta adoptar una Posición de Bola con movimiento continuo, la bola se vuelve más compacta mientras el cuerpo ejecuta una vuelta hacia atrás alrededor de un eje lateral para completar una revolución. El cuerpo reasume una Posición en Extensión sobre la Espalda.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Abreu Alonso Martha (2014). Curso Nacional de Nado Sincronizado, Sistema Competitivo Actual. Cienfuegos, Cuba.
2. Cols. (2013) Indicaciones Metodológicas para la confección del Plan Integral de Preparación del Deportista de Alto Rendimiento.
3. Cols. (2006) Teoría y Metodología de la Educación Física. Libro de Texto Básico. Soporte Digital.
4. Cols. CEPES (1998). Los métodos participativos, ¿Una nueva concepción de la enseñanza?
5. Collazo Macías Adalberto (2003). Las capacidades Físicas: Fundamentos teóricos, metodológicos y científicos que sustentan su desarrollo en el hombre. Página 64.
6. Espinosa, L. y S. Espinosa. (2006). Curso Nacional de Nado Sincronizado. Cienfuegos, Cuba.
7. Espinosa Martínez, Silvia. (1990). Metodología de la enseñanza de posiciones básicas y desplazamientos fundamentales en edades tempranas en el Nado Sincronizado.
8. Estrada Posada, Dayamí, García Bango Varona, Celia Rosa (1996). Selección de algunos elementos técnicos dentro de la metodología del Nado Sincronizado.
9. Fernández González Eleane (2010): Ejercicios para el desarrollo de la creatividad motriz en las atletas de Nado Sincronizado categoría 10 años, Trabajo para optar por el Título de Especialista de posgrado en Nado Sincronizado UCCFD "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.
10. Forteza A. y A. Ranzola (1988): Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica, La Habana.
11. García Manso, Juan Manuel y Col (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España, Editorial Gymnos.
12. Germán Castillo, María Teresa. (2010). Establecimiento de un código personalizado de Rutina en Tierra para el deporte Nado Sincronizado. Trabajo para optar por el Título de Especialista de posgrado en Nado Sincronizado UCCFD "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.
13. Harre, D. Teoría del

- entrenamiento deportivo. 3ed. Ed Científico Técnica. La Habana. 1988.
14. Inclán Castellano, Gianeya (2003). Estudio sobre indicadores de rendimiento, desempeño técnico y antropométrico del bus de piernas en atletas de Nado Sincronizado del equipo nacional. Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciada en Cultura Física (ISCF), Ciudad de La Habana, Cuba.
  15. Matveiev, L. El entrenamiento y su organización. Escuela de deportes. Roma. 1990.
  16. Matveev L. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga, Moscú.
  17. Moya Vasconsuelos, Maybel. (2003). Fundamentos teóricos de la capacidad de equilibrio para el desarrollo de la preparación física especial en gimnasia rítmica. Ciudad de La Habana, Cuba (S.E).
  18. Ozolin, N. Sistema contemporáneo del entrenamiento. 3ed. Ed Científico Técnica. La Habana. 1989.
  19. Pérez Guerra, Kenia y Yamisleidys Romay Arias. (2006). Incidencia de la Rutina en Tierra en los resultados competitivos de los eventos de Duetto y Equipo Libre de Nado Sincronizado en los Juegos Centroamericanos y del Caribe. Trabajo de diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.
  20. Platonov, V.N. La preparación física. / V.N. Platonov y M.M y Bulatova. Barcelona, Paidotribo. Deporte & entrenamiento, 1995, 407 p.
  21. Platonov, V.N. El entrenamiento deportivo, teoría y Metodología. Barcelona. Ed Paidotribo. 1988.
  22. Programa de Preparación del Deportista, Nado Sincronizado, Cuba (2006-2009).
  23. Prado Lage, Yulaine. (2003-2004). Propuesta de un sistema de evaluación para diagnosticar el nivel de desarrollo de la anticipación y acoplamiento en niños que ingresan a la especialidad de Ballet. Tesis de grado de la facultad de artes escénicas y danzarías (Unidad Docente Camagüey ISA).
  24. Quevedo Pérez, Ma. Mayelin. y González C. Kybel. (2004). Caracterización sobre el Comportamiento del Dominio del Cuerpo en las Atletas de 7 años de Nados Sincronizado. ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana, Cuba.

25. Reglamento de la Federación Internacional de Natación (FINA) 2013 - 2017.
26. Rodríguez Lores, Darlys. (2012). Conocimiento Teórico y Dominio Práctico del Código Personalizado de Rutina en Tierra para el deporte de Nado Sincronizado en Cuba. Trabajo de diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana.
27. Roberts, Sandra. (2000). Clínica para entrenadores de Nado Sincronizado. Canadá. Conferencias.
28. R  
 Roberts Sandra (2000). Conferencias sobre Mundiales. Crónicas para entrenadores de Nado Sincronizado Canadá.
29. Román Suárez, Iván. (2006) Fuerza Óptima ¿Mito o Realidad? La Habana, Cuba. Editorial Gente Nueva INDER. 110 p.
30. Romero Frómata, Edgardo. Metodología de Educación de la resistencia, la rapidez y la fuerza en el deporte. Mérida, Universidad de los Andes, 1992, 67
31. Santidrian del Amo, Mayra Estudio del comportamiento de algunos parámetros de la Preparación física general de los años en el período preparatorio. 1981.
32. Santidrian del Amo Mayra (2009). Curso Nacional de Nado Sincronizado. C, Habana. Cuba.
33. Santidrian del Amo, Mayra. (2010). Conferencias para cursos nacionales y especialidad de posgrado. Estudio del comportamiento de parámetros de la Preparación física general y especial en Nado Sincronizado.
34. S  
 imón Sánchez, Ana. (2010). Curso Nacional, como organizar un Evento desde la perspectiva técnica. Ciudad de La Habana
35. S  
 imón Sánchez, Ana. (2011). Curso para jueces de Nado Sincronizado. Ciudad de La Habana.
36. Sproule, Leslie.  
 (2004). Curso continental de Nado Sincronizado Solidaridad Olímpica. Río de Janeiro. Brasil.
37. Losftus, Adrián. (2001). Curso para entrenadores de Nado Sincronizado. México. (Conferencia sobre resultados deportivos).

38. Thelis Milán Suárez y Aislími Sánchez Vera. (2005). Propuesta metodológica de ejercicios acrobáticos para el Nado Sincronizado en atletas menores de años en Ciudad de la Habana. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. ISCF. "Manuel Fajardo". Ciudad de la Habana. Cuba.
39. Verjoshanski, I (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Editorial Martínez Roca. Barcelona.
40. Voz de Negrin, Linai (2003). Curso de Solidaridad Olímpica de La Habana. ISCF. Manuel Fajardo.

## ANEXOS

### 1- Ejemplo de distribución volumen de una semana

<b>Semana 6</b>	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	total
Calentamiento	10'	10'	10'	10'	10'	50'
Fuerza	10'	-	15'	-	20'	45'
Flexibilidad	10'	15'	10'	15'	10'	60'
Cap. Coordinativas	-	10'	15'	10'	15'	50'
Resist. General	20'	-	20'	20'	-	60'
Resist. F, especial	-	20'	-	20'	-	30'
Ejerc. Espec.	10'	10'	10'	10'	10'	50'
Natación	600m	400m	500m	400m	500m	2.4km
Sculling	-	500m	-	500m	-	1km
Posic. Básicas	12r	8r	12r	8r	12r	52r
Figuras	-	-	-	-	-	-
Rutina	-	-	4r	-	4r	8r
Prep. teórica	5'	5'	5'	5'	5'	25'

## CAMBIOS REALIZADOS EN EL PIPD 2016-2020

En el PIPD para el ciclo 2016-2020 se proponen los siguientes cambios atendiendo al estudio realizado y a las sugerencias recibidas de las entrenadoras tanto de los Combinados Deportivos como de las EIDEs, en las 10 provincias que se practica el deporte.

Este manual se basa en el rediseño del documento anterior para facilitar el trabajo y que sirva de apoyo y consulta en el quehacer diario de los técnicos.

- ❖ Páginas 8 a la 13
  - COMPETICION DE RUTINAS
  
- ❖ Paginas de 58 a la 62
  - PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA, 16-18 AÑOS PERFECCIONAMIENTO.