

**REGLAMENTO DE NIVELES RFEN**

**PRUEBAS DE CONTROL Y VALORACIÓN DE NIVELES**

**Objetivo**

Los niveles de control de aptitud para las nadadoras de Natación Sincronizada, tienen como finalidad establecer unos criterios de iniciación y progresión en la especialidad, que les permitan el acceso a los diferentes campeonatos nacionales. También son válidos para la formación de técnicos y jueces.

**Reglamento**

Todas las nadadoras comenzarán por el nivel I, debiendo seguir la progresión nivel por nivel. Una vez convocado el control, se efectuarán todas las pruebas establecidas, no estando permitido su fraccionamiento.

Las pruebas de natación contra reloj podrán llevarse a cabo dentro del control, o en campeonato oficial de natación, previo a la sesión de valoración de niveles.

Todas las nadadoras participantes en un mismo nivel, serán juzgadas por el mismo jurado en cada modalidad.

Las Inscripciones de los clubes para las diferentes competiciones nacionales, serán confrontadas con los resultados de los diferentes controles autonómicos. El periodo de realización de las pruebas de control, finalizará un mes antes del cierre de inscripción de las diferentes competiciones, no aceptándose inscripciones de nadadoras que no tengan superado el nivel de aptitud exigido para cada competición o no efectuado dentro del plazo establecido.

**Niveles**

I	INICIACIÓN
II	
III	Nivel Aptitud Campeonatos de España categoría ALEVÍN
IV	Nivel Aptitud Campeonatos de España categoría INFANTIL
V	Nivel Aptitud Campeonatos de España categoría JUVENIL y JUNIOR
VI	Nivel Aptitud Campeonatos de España categoría ABSOLUTA

### **Criterios de Evaluación**

Los niveles I y II están formados por cuatro tipos de pruebas: natación, figuras, ejercicios de habilidad y rutina básica.

Los niveles III, IV y V están formados por dos tipos de prueba: natación y figuras.

El nivel VI está formado por dos tipos de pruebas: natación y rutina técnica.

### **Natación**

Las pruebas de natación se evaluarán, según se especifique, por ejecución de calidad de la técnica o ejecución del tiempo establecido.

### **Figuras**

Según criterios de ejecución del reglamento F.I.N.A

### **Ejercicios de Habilidad**

Según normas descritas en "EJECUCIÓN". \*

**Rutina Básica:** Según normas descritas en "EJECUCIÓN". \*

\*Ejecución de los componentes de habilidades y rutina básica atendiendo a:

1. Calidad de las diferentes técnicas de propulsión: brazadas, patadas, remadas, etc.
2. Cobertura del recorrido.
3. Posiciones correctas del cuerpo y sus partes: cabeza, tronco, extremidades, etc.

\*Los ángulos formados por los brazos, manos, piernas, cabeza, etc. se definen por la posición de las manecillas del reloj, considerándose en relación con el cuerpo una esfera en el plano frontal y otra en el sagital.

## **Sistemas de Valoración**

### **Natación**

Evaluación de la técnica, según criterios de técnica específica de los estilos convencionales. El ejercicio considerado correcto, será clasificatorio; el juzgado incorrecto será eliminatorio.

En las pruebas con tiempo, la obtención de la marca establecida puntuará 5 puntos, existiendo una penalización de 0'5 en:

Prueba de 50 y 100m.: cada 1" + del tiempo establecido

200m.: cada 2" + del tiempo establecido

400m.: cada 3" + del tiempo establecido

La obtención de una puntuación inferior a 3 puntos, será causa eliminatoria para la superación de niveles.

**Figuras: SSAG. Apéndice al Reglamento de Natación Sincronizada 2009-2013 (en adelante AP).**

La puntuación para cada figura se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas, divididas entre el número de jueces. No se aplicarán coeficientes de dificultad.

La puntuación final en figuras de cada nivel, se obtendrá con la suma de las puntuaciones de cada figura, dividida entre el número de figuras a realizar.

En los niveles I, II y III, la puntuación inferior a 4 puntos, será causa eliminatoria para la superación del nivel.

En el nivel IV, la puntuación inferior a 4'5 puntos, será causa eliminatoria para la superación del nivel.

En el nivel V, la puntuación inferior a 5 puntos, será causa eliminatoria para la superación del nivel.

### **Habilidades**

Se utilizará una puntuación de 0 a 10, con décimas de punto.

La puntuación para cada ejercicio de habilidad se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas, divididas entre el número de jueces.

La puntuación final en habilidades para cada nivel, se obtendrá con la suma de puntuaciones de cada habilidad, dividida entre el número de habilidades a realizar.

La obtención de una puntuación inferior a 5'5 puntos, será causa eliminatoria para la superación de nivel.

### **Rutinas**

Se utilizará una puntuación de 0 a 10 con décimas de punto.

- Para los niveles I y II existirá una sola puntuación: "EJECUCIÓN"
- En el nivel VI, se dará una puntuación de "EJECUCIÓN" a cada elemento técnico (CATEGORÍA A).
- La puntuación para la rutina se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas, divididas por el número de elementos en el caso del nivel VI, y divididas entre el número de jueces en todos los niveles.
- Para los niveles I y II, la obtención de una puntuación inferior a 4'5 puntos, será causa eliminatoria para la superación del nivel.

- En el nivel VI, la obtención de una puntuación inferior a 6 puntos, será causa eliminatoria para la superación del nivel.

Descalificación por: Olvidar un elemento.

No cubrir la distancia.

Error en el orden de los elementos.

Parada no justificada.

**La valoración final** de los niveles se obtendrá de la siguiente manera:

Para superar los niveles I y II y acceder al siguiente, es necesaria la obtención de una puntuación final superior o igual a 5 puntos, que se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas en cada prueba (excepto natación), dividido entre el número de pruebas (Figuras, Habilidades y Rutina).

Para superar los niveles III, IV y V y acceder a los siguientes, es necesario superar cada una de las pruebas (natación y figuras) con la puntuación exigida.

Para superar el nivel VI, es necesario superar cada una de las pruebas (natación y rutina) con la puntuación exigida.

Para participar en las diferentes competiciones nacionales, será necesario haber superado cada nivel especificado en la normativa de cada competición.

### **Control**

La organización de las sesiones se llevará a cabo por iniciativa de las diferentes Federaciones Autonómicas, estableciéndose un calendario de pruebas de control, según las normas aprobadas, y que **deberán ponerse en conocimiento de la RFEN** para su ratificación.

Los resultados deben remitirse a la RFEN para su homologación, siendo imprescindible tener superado un nivel antes de poder optar al siguiente.

### **Controladores**

Las pruebas técnicas de natación, figuras, habilidades y rutinas, las valorará un jurado convocado al efecto, que podrá estar por técnicos y jueces de la especialidad, en número mínimo de 3 y máximo de 5, de acuerdo con las siguientes normas:

NIVEL I: B+B+C	+ DE 3, PODRÁN SER JUECES O TÉCNICOS INDISTINTAMENTE
NIVEL II: B+B+C	
NIVEL III: B+B+B	+ DE 3, SÓLO JUECES
NIVEL IV: B+B+B	
NIVEL V: B+A+A	

NIVEL VI: B+A+A	
-----------------	--

⇒ Categoría “A”: jueces de categoría nacional.

⇒ Categoría “B”: jueces autonómicos

⇒ Categoría “C”: entrenadores nacionales

## NIVEL I

PRUEBA	DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN
<b>Natación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m. Espalda</li> <li>- 50 m. Braza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Técnica de estilo</li> <li>*Técnica de estilo</li> </ul>
<b>Figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mortal de espalda encogido</li> <li>- Velero alternativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Según NS AP IV. fig. 310</li> <li>*Según NS AP III.1 hasta la posición de rodilla doblada</li> </ul>
<b>Habilidades</b>	<b>En seco:</b> 1) Flexibilidad: espagat derecha 10''	*Brazos en cruz
	<b>En agua:</b> 1) 15'' egg-beater ayudándose con las manos (estáticas)  2) 10m Apnea – braza- sin empujarse de la pared 3) 10m remada estándar posición estirada de espalda (cabeza por delante)  4) 10m remada contra-estándar posición estirada de espalda (pies por delante) 5) Tonel giro 180°	1) Técnica correcta de ejecución: muslos abiertos y con movimiento mínimo: *Tronco Vertical y estirado sobre las caderas. *Hombros abajo sin movimiento alguno. *Cara enfocada a las "once". *Nivel del agua = hombros secos. 2) inspiración desapercibida; deslizar entre brazadas; finalizar sin esfuerzo aparente. 3) Posición según NS AP II.1 *Movimiento lateral de las palmas de las manos desde la muñeca. *Igualdad de presión en las fases dentro/fuera de la remada. 4) Posición según NS AP II.1 *Igualdad de presión en los barridos interior y exterior de la remada. 5) Posición inicial y final según NS AP II.1 *Se ejecuta un mortal parcial de espalda encogido, hasta asumir las piernas en posición de ángulo recto con los muslos perpendiculares a la superficie. Se ejecuta un giro de 180° en esa posición *Sin desplazamiento en la fase de encoger o estirar las piernas.
<b>Rutina</b>	<b>Duración: 1'30" (±15")      Recorrido Total: 25m</b> Se debe crear una rutina libre con los siguientes elementos obligatorios, en el orden establecido: 1) Entrada al agua por los pies, brazos abajo. 2) Egg-beater lateral con 3m de desplazamiento 3) 4 patadas de Kick-pull 4) Transición de Egg-beater a pies de lado con 5m de desplazamiento + transición a pies estirada de espalda. 5) Tonel giro 180° 6) Mortal de espalda encogido.  7) Vela	1) Cabeza-hombros-cadera-pies alineados 2) Posición según punto 2 habilidades nivel I. 3) Barbilla alta sin tocar el agua; desplazamiento continuo de la patada de braza. 4) Tirón fuerte y eficaz, terminando en 1ª posición (según reglamento).  5) Según punto 6 habilidades nivel 1. 6) Movimiento rápido con el cuerpo compacto durante todo el mortal Terminación en egg-beater. 7) Según reglamento con desplazamiento.

## NIVEL II

PRUEBA	DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN
<b>Natación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m. Crol</li> <li>- 100 m. Espalda</li> <li>- 100 m. Braza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Técnica de estilo</li> <li>*Tiempo 1'50"</li> <li>*Tiempo 2'</li> </ul>
<b>Figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierna de Ballet simple</li> <li>- Mortal de Frente en carpa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Según NS AP IV fig. 101</li> <li>*Según NS AP IV fig. 320</li> </ul>
<b>Habilidades</b>	<b>En seco:</b> 1) Flexibilidad: espagat derecha mas izquierda (10" c/u)	*Brazos en cruz
	<b>En agua:</b> 1) 30" egg-beater – brazos extendidos en cruz 2) 15m Apnea – braza- sin empujarse de la pared 3) 10m remada canoa.  4) 10m remada torpedo  5) 5m remada delfín	1) Según punto 1) Habilidades en Agua-Nivel I. 2) Inspiración desapercibida; deslizar entre brazadas; finalizar sin esfuerzo aparente. 3) Posición según NS AP II.2 *Codos doblados y manos paralelas con el suelo haciendo una ligera rotación hacia dentro y hacia fuera. *Igualdad de presión en las fases dentro/fuera de la remada. 4) Posición según NS AP II.1 *Brazos ligeramente doblados y por debajo del nivel de la línea del cuerpo. *Palmas mirando a la pared; máxima velocidad *Igualdad de presión en las fases dentro/fuera de la remada. 5) Posición inicial y final según NS AP II.1 *Brazos ligeramente doblados y por debajo del nivel de la línea del cuerpo. *Las puntas de los dedos se dirigen a la pared a la que me desplazo. *Igualdad de presión en las fases dentro/fuera de la remada.
<b>Rutina</b>	<b>Duración: 1'40" (±15")      Recorrido Total: 37'5m</b> Se debe crear una rutina libre con los siguientes elementos obligatorios, en el orden establecido: 1) Entrada al agua por los pies, brazos arriba. 2) Boost de eeg-beater sin brazos  3) 4 patadas de Kick-pull 4) Transición pies de lado a pies de espalda + 3 cambios de brazos 5) Pierna de ballet 6) Vertical en los tobillos 7) Entrada de carpa + espagat	1) Cabeza-hombros-cadera-pies alineados 2) Preparación debajo del agua; muslos y caderas en ángulo de 90°; La espalda crea un ángulo de 30° con la superficie del agua; las rodillas quedan cerca de la superficie. *Se realiza una patada de raza vertical fuerte y enérgica hasta cerrar las dos piernas. 3) Barbilla alta sin tocar el agua; desplazamiento continuo de la patada de braza. 4) Tirón fuerte y eficaz; brazos extendidos en los cambios; movimiento claros en 2tmpos  5) Según NS AP IV fig 101 6) Según NS AP II.6; mantener altura uniforme 3" 7) Entrada de carpa de frente (NS AP III.3); asumir posición grúa (NS AP II.7); asumir posición de espagat (NS AP II.16)

## NIVEL III

PRUEBA	DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN
<b>Natación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m. Mariposa</li> <li>- 100 m. Libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Técnica de estilo</li> <li>*Tiempo 1'35"</li> </ul>
<b>Figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierna de Ballet Simple</li> <li>- Paseo de Frente</li> <li>- Tintorera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Según NS AP IV fig. 101</li> <li>*Según NS AP IV fig. 360</li> <li>*Según NS AP IV fig. 301</li> </ul>

## NIVEL IV

PRUEBA	DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN
<b>Natación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m. Pies de crol</li> <li>- 100 m. Pies de braza</li> <li>- 200 m. estilos individual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Tiempo 2'</li> <li>*Tiempo 2'</li> <li>*Tiempo 3'10"</li> </ul>
<b>Figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paseo de Espalda</li> <li>- Marsopa tirabuzón 360°</li> <li>- Tintorera tirabuzón 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Según NS AP IV fig. 420</li> <li>*Según NS AP IV fig. 355e</li> <li>*Según NS AP IV fig. 301d</li> </ul>

## NIVEL V

PRUEBA	DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN
<b>Natación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m. Pies de crol de lado (25m izda-25m dcha)</li> <li>- 50 m. Pies de espalda</li> <li>- 400 m. Libres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Tiempo 1'05"</li> <li>*Tiempo 1'05"</li> <li>*Tiempo 5'40"</li> </ul>
<b>Figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patada a la luna espatat cerrando 180°</li> <li>- Ibis tirabuzón continuo (720°)</li> <li>- Pez volador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Según NS AP IV fig. 313</li> <li>*Según NS AP IV fig. 112f</li> <li>*Según NS AP IV fig. 307</li> </ul>

## NIVEL VI

PRUEBA	DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN
<b>Natación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 m. estilos individual</li> </ul>	*Tiempo 6'05"
<b>Rutina</b>	<p><b>Duración: 2'20" (±15")      Recorrido: 60m</b></p> <p>Se debe crear una rutina técnica, con los elementos técnicos de equipo (Categoría A), salvo 1, 5, 8, 9 en el orden establecido.</p>	*Según AP VI. Elementos técnicos de Equipo (A)