

RESUMEN GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (GES)

Benjamín
Temporada 2023/24



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Sumario

1ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES) Benjamín.....	1
Entrenamiento en el agua.....	2
Calentamiento.....	2
Bloque I: Técnica.....	2
Bloque II: Trabajo de brazos y pies.....	3
Bloque III: Set de nado aeróbico a crol.....	3
Bloque IV: Velocidad + saltos en forma de juego + Salidas con pitidos oficiales.....	4
Final.....	4
Observaciones:.....	5
Valoraciones 1ª Jornada GES Benjamín.....	5
Calentamiento en seco.....	5
Entrenamiento en agua.....	6
2ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES) Benjamín.....	7
1ª Parte : Trabajo fuera del agua.....	7
2ª Parte: Dentro del agua.....	8
Trabajar batido de manera estática.....	8
Giros posición del cuerpo con batido alternativo/simultáneo.....	8
Virajes: Aproximación /giro/ salto en la pared /submarino y transición al nado.....	8
Salidas. Pitidos, colocación, salto, entrada en el agua, deslizamiento submarino, nado y llegada.....	8
Valoraciones 2ª Jornada GES Benjamín.....	9
Parte I: Fuera del agua.....	9
Parte II: Dentro del agua.....	9
Batido de manera estática.....	9
Giros cambiar posición del cuerpo.....	9
Virajes.....	10
Salidas.....	10
3ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES) Benjamín.....	11
1ª Parte: Trabajo fuera del agua.....	11
2ª Parte: Trabajo dentro del agua.....	11
Batido estático + batido.....	11
Giros submarinos, cambio posición del cuerpo con batido alternativo.....	12
Virajes: Aproximación /giro/ salto en la pared /submarino y transición al nado/cambio de estilo.....	12
Salidas: Pitidos, colocación, salto, entrada en el agua, deslizamiento submarino, nado viraje y llegada.....	12

RESUMEN GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (GES)

CATEGORÍA BENJAMÍN

Temporada 2023/24

1ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES) Benjamín

Fecha: 23 de diciembre y 13 de enero.

Duración de la jornada: Aproximadamente 120´ (2h.)

SESIÓN

- a) Calentamiento en seco:
- b) Movilidad articular básica
- c) Giros de tronco
- d) CORE básico
- e) Posición flecha "Streamline"

Como bien sabemos, el calentamiento en seco es una de las partes más necesarias del entrenamiento. La puesta a punto de nuestro cuerpo para poder comenzar a hacer el trabajo en el agua es cada día más importante. También es cierto que en la mayoría de los casos es la parte del entrenamiento a la que menos tiempo le dedicamos junto con la flexibilidad. Un buen calentamiento diario nos ayudará a prevenir lesiones, por tanto, plantearnos esta parte de la sesión con el objetivo final de prevenir lesiones puede ser positivo a medio y largo plazo.

¿En qué nos debemos de fijar?

- a) Que haya una buena movilidad articular del nadador. Flexión, extensión, rotación, aducción y abducción tanto del tren superior como del tren inferior.
- b) Que haya unos buenos movimientos articulares para el tronco. Flexión, extensión, lateroflexión, rotación
- c) Controlar la posición en los ejercicios de CORE. Hacerlo de una manera correcta nos ayudará a mejorar nuestra posición en el agua, estabilidad e incluso mejorará nuestra respiración.
- d) Correcta posición flecha. Básico para mantener la posición hidrodinámica y poder mejorar el movimiento ondulatorio subacuático. (M.O.S.)

Entrenamiento en el agua.

Calentamiento

150 Crol (50 respirando dcha. – 50 respirando izq.- 50 c/3br.) - 20"

100 Espalda (25 doble brazada – 25 nadar) – 15"

50 Braza exagerando el deslizamiento

¿En qué nos debemos fijar?

Sobre todo en el nado, en los giros, en los saltos en la pared..., las diferentes formas de nadar son opciones para hacerlo algo más variado y menos monótono.

Es importante que en nuestra primera parte del entrenamiento hagamos cosas diferentes. Tener variedad de opciones y de ejercicios puede ser una buena manera de mantener las sesiones activas, dinámicas e intentar que sean lo menos monótonas posibles, ya que a estas edades debemos continuar "luchando" para seguir atrayendo a los nadadores y padres.

Bloque I: Técnica

Trabajo de TÉCNICA de estilos

4 x {
4x25 (2 series br dcho. – 2 series br izq.) -10"
1x50 (25 br dcho* - 25 br izq *) 10"
4x25 Nadar técnica perfecta -10" (Impar: 3 patadas sub – Par: 4 patadas sub.)

2 grupos a Crol, 1 Espalda y 1 Braza

¿En qué nos debemos fijar?

El trabajo de técnica tiene que ser siempre de calidad y con una buena diversidad buscando siempre que haya una buena coordinación que nos permita a la larga aguantar el mayor número de metros posibles con un nado eficiente.

En las series de un solo brazo es muy importante el trabajo del batido para mantener la posición del cuerpo. Al no ejecutar la acción propulsiva con ambos brazos, el batido nos ayudará a mantener esa posición.

Importante la coordinación batido-brazada y batido-brazada-respiración.

En el ejercicio de brazo dcho* y brazo izq.* el brazo que no uso lo llevaré pegado al costado, aumentando la dificultad y obligando a nuestro cuerpo a tener más rolido en el caso del nado a crol y a espalda.

En todas las distancias, los empujes (supino o prono) tendrán que ser en posición flecha. Muy buena colocación de brazos, cabeza, tronco....

Bloque II: Trabajo de brazos y pies

8x50 brazos Crol Pull (2c/4br – 4 c/3br- 2c/2,2,4) -15"

12x25 pies Alternativos	4 con tabla: 1 pies profundos- 1 pies altos	
	4 sin tabla: 1 lateral – 1 boca arriba	10"
	4 sin tabla: posición flecha + respiración frontal.	

¿En qué nos debemos fijar?

Trabajar los brazos y los pies de una manera aislada debería ser a una intensidad superior a la normal.

Dominar las diferentes respiraciones sin perder la posición corporal.

Mantener la posición flecha en el trabajo de pies sin tabla, y que las caderas no bajen demasiado con la tabla.

Flexión de tobillos y ojo con la flexión excesiva de las rodillas.

Bloque III: Set de nado aeróbico a crol.

2 x	50	10"	La bajada con 2 patadas submarinas en cada salto de pared.
	75	15"	
	100	15"	La subida con 3,4 patadas submarinas en cada salto de pared.
	125	20"	
	150	20"	

¿En qué nos debemos fijar?

Técnica de nado, descansos e intensidad.

Es muy importante que la técnica de nado sea la mejor en las diferentes distancias. Máxima atención a las acciones cíclicas y acíclicas.

Controlar que los nadadores descansen lo que está programado. Si no entienden el segundero explicarlo y

que practiquen.

La intensidad deberá ser cómoda. Evitaré nomenclaturas para no provocar confusión en los nadadores ya que a estas edades desconozco si están acostumbrados a la nomenclatura de las diferentes intensidades o ritmos.

Bloque IV: Velocidad + saltos en forma de juego + Salidas con pitidos oficiales.

Juego de velocidad, equilibrio y saltos, combinando salidas desde diferentes posiciones más submarino, y una llegada sprint a máxima velocidad. Formato relevos.

Salidas

- a) Pierna derecha: Apoyo solamente la pierna derecha dejando en el aire la izquierda Esta posición se puede adoptar desde que el nadador que hace la llegada está en los 5 metros
- b) Pierna izquierda: Igual que el anterior pero el apoyo con la pierna izquierda
- c) Salida tradicional. Las dos piernas paralelas entre sí con un poco de separación entre ambas. Realizar un salto simultáneo con ambas piernas.
- d) Salida americana. Practicar con ambas piernas cambiando la posición y que los nadadores comparen con cuál tienen un salto más potente.

Llegadas

Llegadas a la pared con arrancada desde los 15 metros

- a) Diferentes llegadas:
- b) Por el lado izquierdo
- c) Por el lado derecho
- d) Por el centro

Al final de la velocidad haremos salidas con pitidos oficiales desde el poyete.

¿En qué debemos fijarnos?

Salto, entrada en el agua, posición flecha, submarino, y primeras brazadas. Mientras que en las llegadas observaremos cómo las hacen. Insistir en que las últimas brazadas no se respira. Si lo hacen no pasa nada ya que es la realidad y lo habitual en categorías inferiores.

Final

Flexibilidad completa con ejercicios básicos para hombro, espalda, tren inferior...

Observaciones:

Como podéis ver evito utilizar la nomenclatura clásica (AE1-Ae2...) de los diferentes ritmos/intensidades de nado para no crear confusión ya que desconozco si se utilizan habitualmente.

El material que se necesita será pull-boy y tabla.

Intentar que en el bloque aeróbico los nadadores controlen el segundero y sus descansos. Explicar si fuera necesario.

Para el bloque de velocidad hacemos grupos de nadadores en cada calle. En formato relevos, hacemos las diferentes salidas y llegadas. Practicarlas todas aunque irá en función del tiempo.

En la velocidad + saltos en formato relevo se puede comenzar desde abajo (sin subir al poyete) y luego desde el poyete cuando el nadador ya tenga más confianza.

Podremos repetir algún ejercicio si fuera necesario e ir adaptando la sesión a las circunstancias.

Valoraciones 1ª Jornada GES Benjamín

Calentamiento en seco.

Hicimos un calentamiento básico, con ejercicios de movilidad articular de brazos, intercalando entre ejercicios posiciones flecha ("Streamline"). Hicimos también algún ejercicio de coordinación básico y de tren inferior, con el objetivo de mantener la posición flecha durante su ejecución.

Valoraciones:

- Cuidado con la amplitud de los movimientos de los brazos. Noté, en varios casos, que cuando dejan de concentrarse en el ejercicio la amplitud del movimiento empeora. No alargar demasiado el tiempo de trabajo podría ayudar, pero ojo, controlar siempre ese movimiento fuera del agua.
- Posición flecha ("Streamline"). En teoría veo que se conoce y se trabaja. Me gustaría insistir en la colocación de la cabeza, ni muy arriba, ni muy abajo, buscar siempre la mínima resistencia. Cabeza entre los brazos y que tengan un buen agarre de manos.
- Intentar trabajar el calentamiento diariamente. Sé que es complicado ya que el tiempo de entrenamiento es el que es y damos siempre prioridad al trabajo en agua, pero que cojan ciertas rutinas de trabajo en esas categorías será fundamental para asentar una buena base de conocimientos y hábitos.



Entrenamiento en agua.

Comenzamos el entrenamiento en agua con una pequeña charla sobre la importancia de conocer el segundero y la ayuda e información que nos proporciona, tanto a ellos como a nosotros (los entrenadores). La mayoría conocen su funcionamiento y me comentaron que habitualmente lo utilizan, otros lo conocen pero no lo utilizan y una minoría no sabe ni contesta. Por favor, si tenéis oportunidad de poder trabajar con él, hacerlo es una herramienta que cuanto antes la controlen mejor.

También comenté o hice referencia, a la atención que deben prestar cuando el entrenador está hablando. La importancia de escuchar lo que se está explicando para poder saber lo que hay que hacer es fundamental. Muchos hablan entre ellos durante las explicaciones, o incluso interrumpen para preguntar: “¿a qué estilo es?” antes de finalizar la explicación. Por favor, que se acostumbren a escuchar tranquilamente, que no pierdan el contacto visual con vuestras explicaciones y al finalizar ya podréis responder las dudas. Y recordar que si hay dudas en la mayoría de los casos hay interés.

Al final no pudimos hacer todo el entrenamiento que estaba planificado. Me interesó centrarme más en la parte técnica, brazos y pies que en la de nado, por lo que la parte aeróbica la suprimí para poder darles una última parte de “juego” con la velocidad y diferentes salidas en formato relevos.

Valoraciones:

- a) Los empujes a espalda no son salidas. Es importante que conozcan el empuje desde la pared a espalda. Poco a poco, pero que cuando toque hacer empuje a espalda no hagan salida con salto. En muchos casos ese salto es deficiente y luego corregirlo será más complicado.
- b) Trabajo de técnica. Hay multitud y gran cantidad de ejercicios de técnica para poder trabajar. Yo utilicé un par de ellos solamente variando la colocación del brazo que no muevo y la respiración. Trabajarlos todos, pero sin olvidar las remadas. Básicas para comenzar. En la próxima jornada trabajaremos esa sustentación en el agua tan necesaria.
- c) Trabajo de brazos. Ojo con los pies. Si son brazos insistir en que no trabajen el batido. “No vale de nada poner” el pull para darle a los pies. Que sepan nadar solamente con los brazos. No hace falta goma para que no le den a los pies, pero podéis tener algún recurso para que no usen el batido, por ejemplo pull en los tobillos.
- d) Trabajo de pies. Quizá lo más débil de lo que pude ver el sábado en la sesión. Tenemos que mejorar esto, trabajarlos de manera directa o indirecta, con o sin material, pero hay que mejorar el batido.
- e) Salidas. Las diferentes salidas bastante bien. Practicamos con pies alternos, salida tradicional y americana en formato relevos. Me gustó que muchos acompañaban ya el movimiento de los brazos tanto en el poyete como en la fase aérea. Seguir insistiendo. Se puede enseñar desde muy temprano a hacer buenas salidas con ejercicios de técnica de salida fuera y dentro del agua.

2ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES) Benjamín

Fecha: 2 y 9 de marzo de 2024

Duración de la jornada: Aproximadamente 2 horas.(1h-30´ + 30´)

SESIÓN

El objetivo de la sesión es el de trabajar aspectos técnicos asociados a las diferentes habilidades básicas que creemos que son necesarios dominar y controlar desde edades tempranas de formación.

Para ello, propondremos una serie de actividades/ejercicios, dentro y fuera del agua, para poner en conocimiento de nadadores y entrenadores la importancia de su ejecución, y su integración a un programa de formación trabajándolo de manera principal o secundaria dentro de otras tareas.

1ª Parte : Trabajo fuera del agua

1. Trabajar la movilidad de cadera

- a) Reloj
- b) Girar con caderas

2. Posición de control

- a) Mantener posición
- b) Croqueta: Girar sin apoyos

3. Cuadrupedias

- a) Caminar a cuatro patas hacia delante
- b) Boca abajo
- c) Boca arriba

4. Fondos

- a) Inclínados
- b) Planos
- c) Declínados

5. Carretillas

- a) Boca abajo
- b) Boca arriba
- c) Círculos

6. Sentadillas

- a) Zancadas frontales
- b) Zancadas Laterales
- c) Sentadilla isométrica

2ª Parte: Dentro del agua

Trabajar batido de manera estática

Para trabajar el batido de manera estática haremos la siguiente progresión:

- a) Apoyándonos en la tabla con los dos brazos
- b) Solo con un brazo
- c) Sin tabla
- d) Con los brazos arriba
- e) Con los brazos en flecha

3 repeticiones de 20" cada punto. Todo con Aletas.

Giros posición del cuerpo con batido alternativo/simultáneo

2 x (6 x 50) pies: 6 x batido alternativo y 6 x batido simultáneo.

En posición flecha batido alternativo/simultáneo y cada 12.5 metros (aprox.) cambiamos posición del cuerpo

- a) boca abajo
- b) Lateral
- c) boca arriba
- d) lateral

Importante mantener la posición flecha en toda la serie y el giro sobre el eje longitudinal para cambiar la posición del cuerpo.

Virajes: Aproximación /giro/ salto en la pared /submarino y transición al nado.

16 x 25 (4 c/est) desde los 12,5 metros.

- a) Aproximación a la pared: De menos frecuencia a más frecuencia
- b) Giro: Dominar los giros de los diferentes ejes que intervienen
- c) Salto en la pared: Salto potente y fuerte con buena posición flecha para evitar perder velocidad
- d) Transición al nado: Submarino y primera brazada. Mantener frecuencia con la que entramos a la pared.

Salidas. Pitidos, colocación, salto, entrada en el agua, deslizamiento submarino, nado y llegada.

8 x 25 (2 c/estilo)

1. Salida con pitidos oficiales.
2. Colocación de pies, brazos, hombros....
3. Salto en el poyete. No valdrá dejarse caer. El salto tiene que ser potente y con decisión.
4. Entrada en el agua en buena posición. Intentar entrar en agujero. Sin salpicar y colocando el cuerpo para el deslizamiento.
5. Nado subacuático/ filipina. Muy buena colocación de la cabeza. Patadas de mayor a menor amplitud. Ejecución de las diferentes partes de la filipina con mínimo rozamiento.
6. Nado: Progresivo en intensidad. De menos a más

7. Llegada: Perfecta, sin complicaciones con una correcta posición del cuerpo.

Valoraciones 2ª Jornada GES Benjamín

Parte I: Fuera del agua

Creo que añadir este tipo de trabajo a la sesión ha sido bastante positivo. Hace que la sesión sea algo más dinámica y entretenida, y trabajar movilidad de caderas, posición de control, cuadrupédias, fondos, carretillas y sentadillas de una manera diferente siempre provoca que los deportistas presten más atención y se fijen mucho más en la explicación y en la ejecución.

En el trabajo de movilidad de cadera, los movimientos que más han costado han sido los de 6-12.

En los giros de cadera costó controlar el cuerpo y conocer la dinámica del ejercicio. Al final fue mejorando y casi todos los nadadores lograron girar con las caderas sin apoyos.

El ejercicio de posición de control fue el que más costó. La posición de banana no es fácil y muchos arqueaban la espalda demasiado, flexionaban la cadera y no colocaban demasiado bien la cabeza. En cambio el giro del cuerpo tipo "croqueta" ha sido lo que mejor han hecho.

Las cuadrupédias se han hecho bastante bien. En algún caso con la cadera demasiado levantada, pero en líneas generales muy bien.

Los fondos cuestan, pero los conocen. Después de hacer las tres formas muchos nadadores decían que el que más les costó fue el plano. Si los trabajáis hacerlo con una buena ejecución, sin arquear la espalda y los hombros bien colocados.

Las carretillas sin más complicación. Trabajo por parejas. Si insistí varias veces que el que marca el ritmo es el que está abajo. Muchas veces el de arriba corre y el de abajo no puede ir más rápido por lo que ambos se pliegan y chocan. Ojo con la espalda, lo más recta posible.

Las sentadillas bien, tanto las frontales como las laterales. Conocen el ejercicio de zancada y lo ejecutan bastante bien.

Este tipo de ejercicios dinámicos, entretenidos y que se pueden hacer pocos medios, pueden ayudar a iniciarnos en el trabajo físico y a trabajar aspectos tan necesarios como el control postural, la movilidad de la cadera y la fuerza.

Parte II: Dentro del agua

Batido de manera estática.

Ejercicio muy básico y poco utilizado en categorías base.

La progresión se hizo bastante bien, siendo la última posición la que más complicaciones les provocó. De todas maneras trabajar bien el batido, ya sea en estático o en dinámico.

Giros cambiar posición del cuerpo.

Muy buenos cambios de posición. Buenos empujes en flecha. Pero creo que debemos aprovechar más el deslizamiento antes de la patada subacuática. Insistir, en muchos caso se inicia el subacuático demasiado pronto. Si podemos llegar a los 8 metros, no os conforméis con 5. (Siempre y cuando el subacuático sea eficiente)

Virajes

No han estado mal. Pero podemos mejorar sobre todo los giros del viraje. En los giros de estilos simultáneos que no se separen de la pared una vez la toquen con las dos manos. Es un error muy común en muchos nadadores, el tocar y separarse. Si se separan el salto será deficiente y con menos potencia provocando que la fase subacuática sea más corta.

Salidas

La idea de este ejercicio era el de simular una salida de competición.

Pitidos: conocerlos y saber cuándo y cómo debemos colocarnos. En general todos conocen los pitidos. Igual un poco más de confusión en la salida a espalda, pero con experiencia y carreras se irá mejorando.

Colocación del cuerpo en el poyete: Bastante bien. Todos hacen salida americana con el pie atrás

Salto: Bien o muy bien en muchos casos. Saltan con decisión y lejos.

Entrada en el agua: Un poco peor que el salto, dudas en donde meter la cabeza y en la acción de los brazos. Posición de entrada un poco defectuosa, pocas fechas y muy pocas entradas en agujero. Si lo seguís trabajando saldrá mejor cada día.

Nado subacuático/filipina: En muchos casos la entrada en el agua provoca que el submarino sea más largo de lo necesario o más deficiente.. Al entrar muy en vertical el cuerpo se nos va demasiado al fondo, por lo que la subida a la superficie será más lenta y con mayor gasto de energía para poder iniciar el nado. Siempre digo que las patadas subacuáticas tienen que ir de mayor a menor amplitud para favorecer la transición al nado. Entrenarlo, poco a poco se notarán los resultados.

Llegadas: Un poco de todo. Muchas últimas brazadas respirando. Otras en estilos simultáneos esperando que la pared se acerque, lo normal en estas edades. Pero insistir, la pared nunca se va a acercar al nadador, explicárselo y practicarlo.

Al final hubo que recortar alguna serie, pero vimos todo lo programado.

Muchas gracias a todos, a los entrenadores que asistieron, al AD FOGAR por la colaboración en la organización y a las familias y clubes por el apoyo logístico.

3ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES) Benjamín

Fecha: No presencial

Duración de la jornada: Aproximadamente 2 horas.(1h-30´ + 30´)

SESIÓN

El objetivo de la sesión es el de trabajar aspectos técnicos asociados a las diferentes habilidades básicas que creemos que son necesarios dominar y controlar desde edades tempranas de formación.

Para ello, propondremos una serie de actividades/ejercicios, dentro y fuera del agua, para poner en conocimiento de nadadores y entrenadores la importancia de su ejecución, y su integración a un determinado programa de formación trabajándolo de manera principal o secundaria dentro de otras tareas.

Esta tercera sesión, está directamente relacionada con la segunda, siendo una progresión en los ejercicios tanto fuera del agua como dentro.

1ª Parte: Trabajo fuera del agua

1. Trabajar la movilidad de la cadera

- a) Andar con las caderas sin ningún otro apoyo
- b) Deslizar. Girar el cuerpo manteniendo la cabeza fija y mirada al frente.

2. Posición de control

- a) Balanceos elevando la cabeza igual que los hombros
- b) Boca abajo
- c) Lateral

3. Sentadillas

- a) Voltereta y salto
- b) Voltereta, salto y giro

2ª Parte: Trabajo dentro del agua

Batido estático + batido

- 12 x {
- 8" batido estático con los brazos en flecha - 10"
 - 50 pies, sin tabla (6 x boca arriba – 6 x boca abajo) -30"
 - Viraje + 8 metros. Posición flecha

Esta tarea es una progresión de la realizada en la jornada anterior.

El batido estático bien ejecutado. Se puede hacer alternativo o simultáneo, pero que el conjunto de estático y dinámico sea igual.

La serie de 50 pies sin tabla, en posición flecha.

Se puede hacer con Aletas o sin Aletas

Giros submarinos, cambio posición del cuerpo con batido alternativo

$$2 \times \left\{ \begin{array}{l} 4 \times 75 (25 \text{ Esp} - 50 \text{ Crol}) \text{ Vec}=180^\circ \\ 4 \times 50 (25 \text{ Esp} - 50 \text{ Crol}) \text{ Vec}=180^\circ \\ 4 \times 25 (1 \text{ boca arriba} - 1 \text{ lateral} - 1 \text{ boca abajo} - 1 \text{ lateral}) \end{array} \right.$$

Progresión de la segunda actividad de la anterior jornada.

Cambios en la posición del cuerpo durante el deslizamiento en la vuelta de espalda a crol. Salimos del viraje boca arriba y vamos girando durante el deslizamiento hasta ponernos boca abajo.

Importante mantener la posición flecha en todas las series. En posición lateral

Virajes: Aproximación /giro/ salto en la pared /submarino y transición al nado/cambio de estilo.

$$3 \times 4 \times 50 \left\{ \begin{array}{l} 4 = 25M-25E \\ 4 = 25E-25B \\ 4 = 25B-25C \end{array} \right.$$

Aproximación a la pared: De menos frecuencia a más frecuencia

Giro: Dominar los giros de los diferentes ejes que intervienen

Salto en la pared: Salto potente y fuerte con buena posición flecha para evitar perder velocidad

Salidas: Pitidos, colocación, salto, entrada en el agua, deslizamiento submarino, nado viraje y llegada.

$$4 \times \left\{ \begin{array}{l} 15 \text{ salida} - 20'' \\ 2 \times 25 (10 + 15) \text{ vueltas} - 20'' \\ 1 \times 35 \text{ nadar progresivo (0 -35) hasta } 85\% - 20'' \\ 15 \text{ llegada progresiva del } 85\% \text{ al } 100\% - 1' \end{array} \right.$$

1 x c/estilo

- a) Salida con pitidos oficiales.
- b) Colocación de pies, brazos, hombros....
- c) Salto en el poyete. No valdrá dejarse caer. El salto tiene que ser potente y con decisión.
- d) Entrada en el agua en buena posición. Intentar entrar en agujero. Sin salpicar y colocando el cuerpo para el deslizamiento.
- e) Nado subacuático/ filipina. Muy buena colocación de la cabeza. Patadas de mayor a menor amplitud. Ejecución de las diferentes partes de la filipina con mínimo rozamiento.
- f) Vueltas dominando los diferentes giros.
- g) Nadar progresivamente con sus diferentes volteos.
- h) Llegada perfecta, terminando al 100%