



TEMPORADA 2023 – 2024

FEDERACIÓN CANARIA DE NATACIÓN

C/ Mariucha, 82

35004 – Las Palmas de Gran Canaria

Teléfono: 928-24-49-67

Correo

areacompeticiones@fedecanat.es

www.fedecanat.es

electrónico:

WEB:

REGLAMENTO DE JORNADAS ESCOLARES DE NATACIÓN ARTÍSTICA DE LA FCN

Este reglamento es un documento de la FCN adaptado para los Juegos Escolares de Natación Artística de la FCN. A continuación, podemos observar las figuras de la categoría pre-alevín, pre-infantil y la tabla de dificultad adaptada para la categoría benjamín, pre-alevín, pre-infantil, pre-junior.

FIGURAS PRE-ALEVINES FCN 2023-2025

Grupo obligatorio:

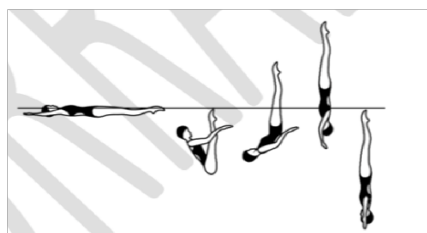
1- Pierna de Ballet Estirada

Desde la **Posición Esirada de Espalda**, una pierna se eleva recta hasta la **Pierna de Ballet**. Finalizamos con la Bajada de Pierna de Ballet.



2- Barracuda

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, las piernas se elevan a la vez que se sumerge el cuerpo hasta la **Posición Carpa de Espalda** con el nivel del agua justo por encima de los dedos de los pies. Se ejecuta un Empuje hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje.



Grupo opcional:

Grupo 1:

1- Ariana de Frente

Desde la **Posición Estirada de Frente**, asumimos la Posición de Carpa de Frente. Se levanta las piernas en un arco de 180° sobre la superficie del agua hasta llegar a la **Posición de Espagat**. Manteniendo la posición relativa de las piernas a la superficie del agua, realizaremos una Rotación de Ariana seguido de un Descenso Vertical.



2- Torre

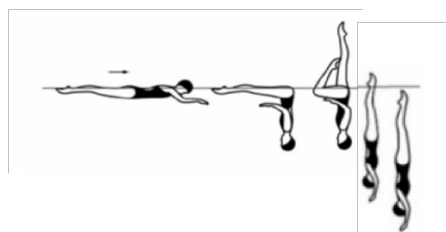
Desde la **Posición Estirada de Frente**, asumimos la Posición de Carpa de Frente. Elevamos una pierna hasta la **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva hasta la **Posición de Vertical** a la vez que se ejecuta un **Descenso Vertical**.



Grupo 2:

1- Gota de Agua

Desde la **Posición Estirada de Frente**, asumimos la posición de Carpa de Frente. Las piernas se elevan simultáneamente hasta la **Posición de Vertical Rodilla Doblada**. Se ejecuta un Tirabuzón de 180° en la misma dirección mientras la rodilla doblada se extiende hasta la **Posición de Vertical** y se completa cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua. Se ejecuta un Descenso Vertical.



2- Pez Espada

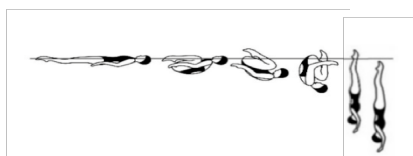
Desde la **Posición Estirada de Frente**, se adopta la **Posición Rodilla Doblada**. La espalda se arquea más a medida que la pierna extendida se levanta en un arco de 180º sobre la superficie del agua hasta llegar a la **Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende hasta asumir la **Posición Arqueada en Superficie**, y con un movimiento continuo, se ejecuta un Movimiento Final de Posición Arqueada en superficie a Estirada de Espalda.



Grupo 3:

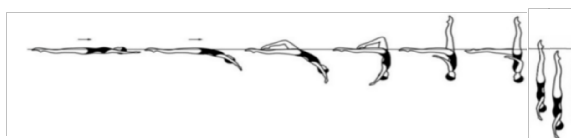
1- Kip

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se ejecuta un Mortal de Espalda Encogido parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se desenrolla a la vez que las piernas se extienden para asumir una **Posición Vertical en Tobillos** a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias. Se ejecuta un Descenso vertical.



2- Swanita

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se asume una Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada. La pierna doblada se extiende para asumir la **Posición de Caballero**. El cuerpo rota 180º para asumir una **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva a una **Posición Vertical en Tobillos**. Se ejecuta un Descenso Vertical.



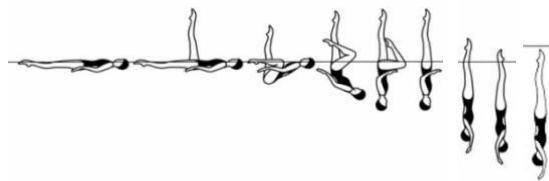
FIGURAS PRE-INFANTILES FCN 2023-2025

Sección A

Grupo 1:

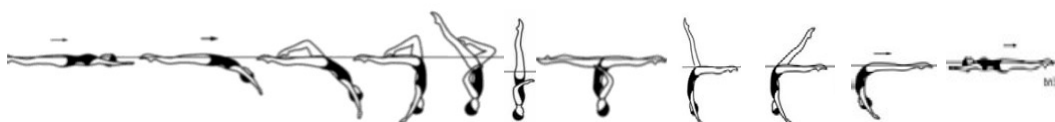
1- Flamenco Rodilla Doblada Giro Tirabuzón - DD 2.9

Se asume una Pierna de Ballet. La tibia de la pierna horizontal se desplaza por la superficie del agua hasta asumir una **Posición de Flamenco en Superficie**. Mantenemos la Pierna de Ballet en posición vertical las caderas se levantan mientras el tronco se desenrolla a la vez que la pierna doblada se mueve a una **Posición Vertical de Rodilla Doblada**. La rodilla doblada se extiende hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un Tirabuzón Continuo de 360°.



2- Ciclón Apertura

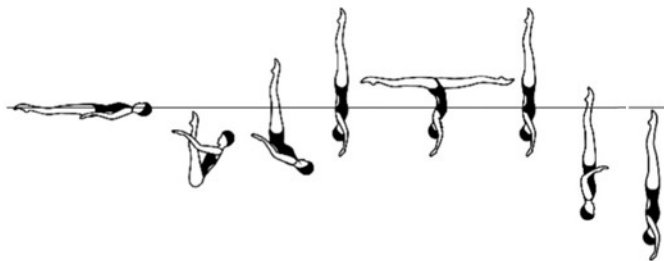
Desde la **Posición Estirada de Espalda**, asumimos la **Posición Arqueada en Superficie con Rodilla Doblada**. Las piernas son elevadas simultáneamente hasta llegar a la **Posición de Vertical**. Se abren simétricamente las piernas hasta llegar a la **Posición de Espagat** a la vez que se realiza una rotación de 180°. Se ejecuta una Salida de Paseo de Frente.



Grupo 2:

1- Barracuda Espagat Aéreo Tirabuzón Ascendente 180º

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, las piernas se elevan a la vertical a la vez que el cuerpo se sumerge a una **Posición de Carpa de Espalda**, con el nivel del agua justo por encima de los dedos. Se ejecuta un Rocket Split y se vuelve a juntar a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un Descenso Vertical al mismo ritmo que el Empuje finalizando cuando los tobillos alcanzan la superficie del agua.



2- 407 Pez Espada Pierna Estirada con Rotación de Ariana-

Desde una Posición Estirada de Frente, se asume una **Posición Carpa de Frente**. Se eleva una pierna hasta asumir una posición de cola de pez creando el arco hasta llegar a la **posición de espagat**. Manteniendo la posición relativa de las piernas respecto a la superficie del agua se realiza una **Rotación Ariana** seguida de una **Salida de Paseo de Frente**.

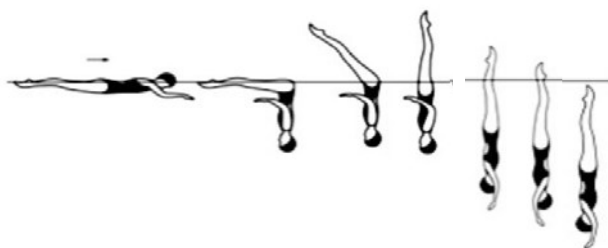


Sección B

Grupo 3:

1- Whip Tirabuzón Continuo 360º

Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume una Posición Carpa de Frente. Las piernas se elevan hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta Tirabuzón Continuo 360º.



2- 441 Saturno -

Desde una **Posición Estirada de Espalda**, se asume una Posición Arqueada en Superficie. Una pierna se eleva hasta la **Posición Caballero**. Manteniendo la alineación vertical, el cuerpo rota 180º para adoptar la **Posición de Cola de Pez**. Continuando en la misma dirección se levanta la pierna horizontal hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un Descenso Vertical.



Grupo 4:

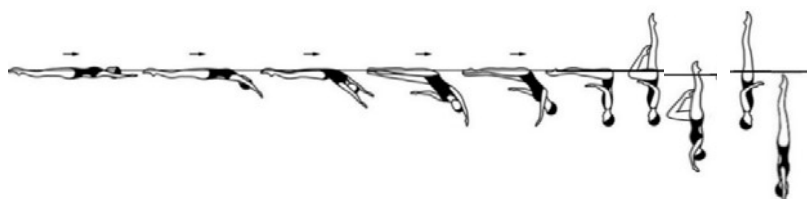
1- Venus

Desde una **Posición Estirada de Frente**, se asume una Posición Carpa de Frente. El resto de movimiento desde la **Posición Carpa de Frente** hasta el final de la figura, serán rápidos. Una pierna se eleva hasta asumir una **Posición de Cola de Pez** y la pierna horizontal se dobla hasta asumir la posición de **Vertical Rodilla doblada**. La pierna doblada se extiende hasta la vertical mientras la pierna vertical se baja hasta convertirse en la pierna horizontal para adoptar la **Posición de Cola de Pez**. La pierna horizontal se eleva a la **Posición Vertical**. Se ejecuta un Tirabuzón 360°.



2- Albatros Tirabuzón Ascendente 360°

Desde una **Posición Estirada de Espaldas**, con la cabeza liderando, la cabeza, caderas y pies se mueven a lo largo de la superficie del agua hasta que las caderas están a punto de sumergirse. Las caderas, piernas y pies continúan su desplazamiento a lo largo de la superficie del agua, a la vez que el cuerpo gira hacia la cara hasta adoptar la **Posición Carpa de Frente**. Se elevan las piernas simultáneamente hasta la **Posición Vertical Rodilla Doblada**. Se Manteniendo la **Posición Vertical con la Rodilla Doblada**, el cuerpo desciende hasta el tobillo de la pierna extendida. Se ejecuta un tirabuzón Ascendente de 180° mientras que la rodilla doblada se extiende para encontrarse con la pierna en una **Posición Vertical** seguida de un Descenso Vertical.

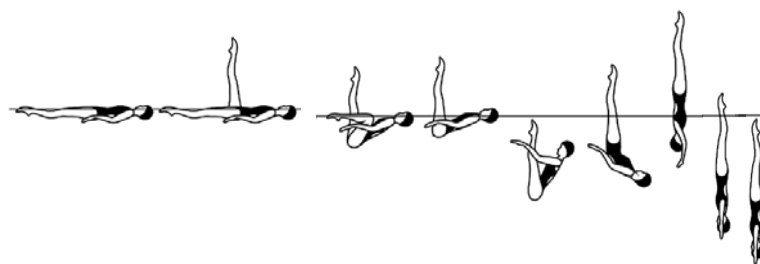


Sección C

Grupo 5

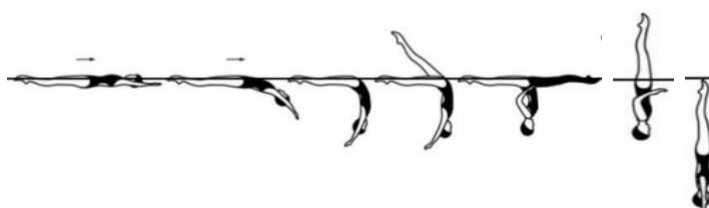
1- Río Pierna Estirada 180º

Se asume una Pierna de Ballet Estirada. La rodilla, la tibia y dedos del pie de la pierna horizontal son desplazados a lo largo de la superficie del agua hasta asumir la **Posición de Flamenco en Superficie**. La pierna doblada se extiende a una **Posición de Pierna de Ballet Doble en Superficie**. El cuerpo se sumerge verticalmente hasta la **Posición de Carpa de Espalda** con los dedos de los pies justo por debajo de la superficie. Se ejecuta un Empuje hasta la **Posición Vertical**. Se ejecuta un Tirabuzón 180º al mismo ritmo que el Empuje.



2- Paseo de Espalda Cerrando 180º

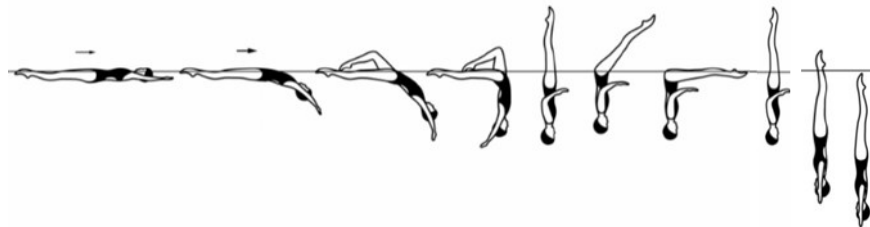
Desde la **Posición Estirada de Espalda** se asume una Posición Arqueada en Superficie. Una pierna es elevada haciendo un arco de 180º sobre la superficie del agua hasta la **Posición Espagat**. Se asume la Posición Vertical mientras que las piernas se elevan y cierran simétricamente. Se ejecuta un Descenso Vertical.



Grupo 6

1- Ipanema Tirabuzón 180°

Desde una Posición Estirada de Espalda se asume una Posición Arqueada en Superficie Rodilla Doblada. La pierna horizontal se eleva mientras la rodilla doblada se extiende para llegar a la **Posición Vertical**. Las piernas descienden hasta una **Posición Carpa de Frente**. Se ejecuta una elevación rápida al tiempo que las piernas se elevan a **Posición Vertical**. Se ejecuta un Tirabuzón 180° rápido.



2- Kip Tirabuzón Combinado (180° + 180°)

Desde la **Posición Estirada de Espalda**, se ejecuta un Mortal de Espalda Encogida parcial hasta que las tibias están perpendiculares a la superficie del agua. El tronco se desenrolla a la vez que las piernas se extienden para asumir la **Posición Vertical** a medio camino entre la línea vertical que atraviesa las caderas y la línea vertical entre la cabeza y las tibias. Se ejecuta un Tirabuzón Combinado (180° + 180°) rápido seguido de un Descenso Vertical rápido.



**TABLA DE DIFICULTAD ADAPTADA PARA LA CATEGORÍA BENJAMÍN, PREALEVÍN,
PREINFANTIL Y PREJUNIO**

FAMILIAS DE MOVIMIENTOS				
Max:	Máximo 3 de cada familia Máximo 2 de cada familia Máximo 1 de cada familia Máximo 2 de cada familia Máximo 1 de cada familia Familias de nivel 00 y 0 Familias de nivel 00 y 0 Familias de nivel 1 y 2 Familias de nivel 00, 0, 1 y 2 Familias de nivel 3			
Nivel escolar:				
Familia:	Thrusts (T)	Rotaciones (R)	Flexibilidad (F)	Peso Aéreo / Airborne Weight (AW)
Nivel 00		De Pierna de Ballet a Encogida	Posición rápida de carpa con las piernas abiertas más de 90°	De Carpa a Helicóptero
		Giro 180° en tobillos		De Encogida a Helicóptero
		0.05	0.05	0.05
Nivel 0		Rotación de 180° mientras se realizan otros movimientos de altura no sostenida o acciones arriba-abajo	Posición de carpa con las piernas abiertas más de 90° claramente sostenida (al menos 1-2 segundos)	De Helicóptero a Vertical Rodilla Doblada oa Cola de Pescado subiendo la pierna estirada.
		Giro 360° en tobillos		
		Swirl 180°		
		0.15	0.10	0.15
Nivel 1	Barracuda y chocar	Rotación de 360° mientras se realizan otros movimientos de altura no sostenida o acciones arriba-abajo	Espagado rápido desde cualquier posición (encogida, carpa, vertical, vertical rodilla doblado, cola de pescado...)	Descenso Vertical en Vertical Rodilla doblado o en Cola de Pescado cerrando piernas
		Tirabuzón descendente 180° 1 pierna		De Carpa a Vertical Rodilla Doblada oa Cola de Pescado
		Swirl 360°		De Cola de Pescado a Vertical
	0.20	0.30	0.15	0.25
Nivel 2	Barracuda con una pierna	Giro o Twirl 180° 1 pierna	Espagado claramente sostenido (al menos 1-2 segundos)	Descenso Vertical en Posición Vertical o en Vertical realizando movimientos aislados.
		Tirabuzón ascendente 180° 1 pierna	De Tumbada de espaldas a Arqueada en superficie oa Arqueada en superficie con la rodilla doblada	Ascenso vertical con 1 pierna
		Tirabuzón descendente 180° 2 piernas		De posición de Carpa a Posición Vertical (Marsopa)
		Swirl 720°	Paseo de Frente	
	0.30	0.40	0.25	0.35
Nivel 3	Barracuda con 1 pierna seguido tirabuzón 360°	Giro 360° 1 pierna	Rotación de Ariana	Ascenso Vertical con 2 piernas
		Tirabuzón ascendente 180° 2 piernas	De Espagat a Espagat pasando por Vertical (cambiando piernas)	Altura sostenida con una pierna o con combinaciones de una y dos piernas durante el menos 3 segundos
	Barracuda y Descenso Vertical	Tirabuzón descendente 360° 2 piernas	Variaciones de Espagat en la superficie: mostrar al menos 2 espagados diferentes (derecho, izquierdo, frontal...)	Ascenso Vertical con 2 piernas haciendo movimientos aislados
	0.40	0.50	0.35	0.45

