



## TABLA DE DIFICULTAD BENJAMIN PREALEVIN Y ALEVIN

Federación de Natación  
de la Comunidad Valenciana

### FAMILIAS DE MOVIMIENTOS

| L       | EMPUJES (T)   | SPINS (S) Tirabuzones   | TWIST (twirls y swirls) R Giros   | PESO AÉREO (A)  | Flexibilidad (F)  |
|---------|---|---|---|---|---|
| BASIC   | Empuje con una pierna seguido de caída en superficie  | <b>SB=0.15</b> Tirabuzón 180° (una o dos piernas)<br><b>SCB=0.35</b> Combinado 180° (una o dos piernas) | <b>RB=0.10</b> De Pierna de Ballet a Bolita<br><b>1RB=0.15</b> Rotación 180° en bolita<br><b>2RB=0.20</b> Rotación 360° en bolita | Elevar a cualquier posición de una pierna desde posición encogida invertida, meso o variantes   | Posición rápida de carpa con las piernas abiertas más de 90°  |
|         | <b>TB=0.30</b>  |   |   | <b>AB=0.05</b>  | <b>FB=0.05</b>  |
| Nivel 1 | Empuje con una pierna seguido de descenso vertical  | <b>S1=0.35</b> Tirabuzón 360° (una o dos piernas)   | <b>R1=0.20</b> Giro 180° en tobillos<br><b>1R1=0.35</b> Swirl 180°<br><b>2R1=0.45</b> Giro 180° con una pierna                    | a. Elevar a cualquier posición de una pierna desde carpa de frente b. Descenso de una pierna c. Elevar a PV desde posición encogida invertida, mesa o variantes d. Juntar a PV desde Cola de Pez, PV Rodilla doblada o espagat                | a. Espagat rápido desde cualquier posición  |
|         | <b>T1=0.45</b>  |   |   | <b>A1=0.10</b>  | <b>F1=0.10</b>  |
| Nivel 2 | Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 180°   |   | <b>R2=0.40</b> Giro 360° en tobillos<br><b>1R2=0.75</b> Swirl 360°<br><b>2R2=0.95</b> Giro 360° con una pierna                    | a. Descenso Vertical en PV (con o sin movimientos aislados)   | a. Salida de paseo de frente (hasta respirar)<br>b. Espagat a carpa de frente (arco de 180° con pierna estirada)<br>c. Variantes de espagat en la superficie (demostración de al menos 2 espagats distintos (dcha-izda-centro)) |
|         | <b>T2=0.50</b>  |   |   | <b>A2=0.15</b>  | <b>F2=0.20</b>  |
| Nivel 3 | a. Empuje con dos piernas con descenso vertical<br>b. Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 360° |   | <b>R3=0.60</b> Swirl 720°   | a. Carpa de frente a PV (elevación de marsopa)<br>b. Ascenso vertical con una o dos piernas (con o sin movimientos aislados)  | a. Espagat a Espagat por PV (cambiando piernas)<br>b. Rotación de Ariana  |
|         | <b>T3=0.65</b>  |   |   | <b>A3=0.20</b>  | <b>F3=0.30</b>  |
| Nivel 4 |   |   |   | Altura sostenida con una pierna o combinación de una o dos piernas con una duración de igual o más de 3 segundos<br>O<br>Movimientos aislados realizados con una pierna estática estable<br>O<br>Combinación de estas dos técnicas anteriores |   |
|         |   |   |   | <b>A4=0,45</b>  |   |