



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	SB=0.15 Tirabuzón 180° (una o dos piernas) SCB=0.35 Combinado 180° (una o dos piernas)	RB=0.10 De Pierna de Ballet a Bolita 1RB=0.15 Rotación 180° en bolita 2RB=0.20 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°
	TB=0.30			AB=0.05	FB=0.05
Nivel 1	Empuje con una pierna seguido de descenso vertical	S1=0.35 Tirabuzón 360° (una o dos piernas)	R1=0.20 Giro 180° en tobillos 1R1=0.35 Swirl 180° 2R1=0.45 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
	T1=0.45			A1=0.10	F1=0.10
Nivel 2	Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 180°		R2=0.40 Giro 360° en tobillos 1R2=0.75 Swirl 360° 2R2=0.95 Giro 360° con una pierna	a. Descenso Vertical en PV (con o sin movimientos aislados)	a. Salida de paseo de frente (hasta respirar) b. Espagat a carpa de frente (arco de 180° con pierna estirada) c. Variantes de espagat en la superficie (demostración de al menos 2 espagats distintos (dcha-izda-centro))
	T2=0.50			A2=0.15	F2=0.20
Nivel 3	a. Empuje con dos piernas con descenso vertical b. Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 360°		R3=0.60 Swirl 720°	a. Carpa de frente a PV (elevación de marsopa) b. Ascenso vertical con una o dos piernas (con o sin movimientos aislados)	a. Espagat a Espagat por PV (cambiando piernas) b. Rotación de Ariana
	T3=0.65			A3=0.20	F3=0.30
Nivel 4				Altura sostenida con una pierna o combinación de una o dos piernas con una duración de igual o más de 3 segundos O Movimientos aislados realizados con una pierna estática estable O Combinación de estas dos técnicas anteriores	
				A4=1.15	