



## TABLA DE DIFICULTAD INFANTIL

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)	CONEXIONES C
<b>BASIC</b>	Empuje con una pierna seguido de caída en superficie (crashing)	<b>SB=0.15</b> Tirabuzón 180° (una o dos piernas) <b>SCB=0.35</b> Combinado 180° (una o dos piernas)	<b>RB=0.10</b> Swirl 180°/ Rotación 180° no sostenida o arriba-abajo <b>1RB=0.15</b> Giro 180° con una pierna <b>2RB=0.20</b> Giro 180° (VP) ROB=0.25 PV abrir con 180° de rotación a espagat RCB=0.25 Espagat cerrar con 180° de rotación PV	Elevar a cualquier posición de una pierna desde posición encogida invertida, meso o variantes	P. Estirada de espalda a p. arqueada en superficie o arqueada en superficie rodilla doblada	P. Cuerpo carpado en la superficie del agua - cualquier posición fuera del cono de PV (mirando a cualquier dirección)
	<b>TB=0.30</b>			<b>AB=0.05</b>	<b>FB=0.05</b>	<b>CB=0.10</b>
<b>Nivel 1</b>	Empuje con una pierna seguido de descenso vertical	<b>S1=0.35</b> Tirabuzón 360° (una o dos piernas)	<b>R1=0.20</b> Swirl 360°/ Rotación 360° no sostenida o arriba-abajo <b>1R1=0.35</b> Giro 360° con una pierna <b>2R1=0.45</b> Giro 360° (VP)	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. Caballero rápido c. Arqueado en superficie Rodilla Doblada a Caballero (extendiendo la rodilla doblada a caballero)	a. Conexión con una pierna cualquiera en PV (área del cono) con la pierna de "abajo" (pierna no PV) conectada. Puede ser mirando a cualquier dirección b. Conexión de la pierna de abajo con el fémur de la pierna en PV (deportistas mirando la misma dirección) O envolviendo la pierna alrededor del cuerpo (pelvis) - puede ser mirando a cualquier dirección
	<b>T1=0.45</b>			<b>A1=0.10</b>	<b>F1=0.10</b>	<b>C1=0.20</b>
<b>Nivel 2</b>	Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 180°	S2=0.75 Tirabuzón 720° (una o dos piernas)		a. Descenso Vertical en PV (con o sin movimientos aislados) b. Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla Doblada, Cola de Pez...) mientras se rotan 180°	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))	a. Conexión de una pierna (en área cono de PV) cara a cara b. Conexión de una pierna de espalda (en área cono de PV) y una pierna de frente (en área de cono de PV)
	<b>T2=0.50</b>			<b>A2=0.15</b>	<b>F2=0.20</b>	<b>C2=0.30</b>
<b>Nivel 3</b>	a. Empuje con dos piernas con descenso vertical b. Empuje con una pierna seguido de tirabuzón 360° c. Empuje con flexibilidad seguido de caída en superficie (crash)	S3=1.15 Tirabuzón 1080° (dos piernas)		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 c. Combinación de P. Cballero Derecho e Izquierdo	Conexión de una pierna (en área de cono de PV) de espaldas a lateral
	<b>T3=0.65</b>			<b>A3=0.20</b>	<b>F3=0.30</b>	<b>C3=0.40</b>

<p><b>Nivel 4</b></p>	<p>a. Empuje con una pierna seguido de un tirabuzón 720°  b. Empuje con flexibilidad y descenso  c. Pez Volador (con descenso)</p>	<p>S4=1.55 Tirabuzón 1440°  (dos piernas)</p>		<p>a. Desde carpa de frente a posición de una pierna (PV Rodilla doblada, Cola de Pez...) mientras se rotan 360°  b. Carpa de frente a PV mientras se rotan 180°</p>	<p>a. Desde p.arqueada en superficie a Caballero o Espagat con pierna estirada  b. P. Arqueada en superficie rodilla doblada a PV Rodilla Doblada c. P. Arqueada en superficie rodilla doblada a Caballero (levantando la pierna estirada a PV y extendiendo la pierna doblada horizontalmente en la superficie)  d. Cola de Pez a Caballero (plano horizontal, la pierna se mueve por la superficie)  e. Cola de Pez a Caballero (por la PV)</p>	<p>Conexión de dos piernas (ambas piernas deben estar en el área de cono de PV). Pueden mirar en cualquier dirección</p>
	<p><b>T4=0.80</b></p>					
<p><b>Nivel 5</b></p>	<p>a. Empuje seguido de un Tirabuzón 360° con descenso vertical  b. Empuje con flexibilidad seguido de Tirabuzón 180°</p>			<p>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</p>	<p>a. Caballero a Cola de Pez pasando por PV  b. P. Arqueada en superficie rodilla doblada a PV  c. Caballero rotación 180° (Girando en la P. Caballero)</p>	
	<p><b>T5=0.90</b></p>					