



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
BASIC	Empuje con una pierna seguido de caída en superficie (crashing)	SB=0.15 Tirabuzón 180° (una o dos piernas) SCB=0.35 Combinado 180° (una o dos piernas)	RB=0.10 Swirl 180°/ Rotación 180° no sostenida o arriba-abajo 1RB=0.15 Giro 180° con una pierna 2RB=0.20 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)
	TB=0.30			AB=0.05	FB=0.05	CB=0.10
Nivel 1	Empuje con una pierna seguido de descenso vertical	S1=0.35 Tirabuzón 360° (una o dos piernas)	R1=0.20 Swirl 360°/ Rotación 360° no sostenida o arriba-abajo 1R1=0.35 Giro 360° con una pierna 2R1=0.45 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
	T1=0.45			A1=0.10	F1=0.10	C1=0.20
Nivel 2	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)
	T2=0.50			A2=0.15	F2=0.20	C2=0.30
Nivel 3	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
	T3=0.65			A3=0.20	F3=0.30	C3=0.40

<p>Nivel 4</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>T4=0.80</p>				<p>A4=0.45</p>	<p>F4=0.40</p>	
<p>Nivel 5</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>T5=0.90</p>				<p>A5=0.65</p>	<p>F5=0.50</p>	