



Confederación  
**Argentina**  
de Deportes Acuáticos



La Competencia se realizará a través de la Plataforma de ZOOM de la Comisión Nacional de Natación Artística de Argentina

WWW.ARGENTINASINCRO.COM  
NATAZIONARTISTICACN@GMAIL.COM  
SEGUINOS EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE: ARGENTINA SINCRÓ

## **CAMPEONATO CLASIFICATORIO NACIONAL DE NATACIÓN ARTÍSTICA**

**TRANSMISIÓN EN DIRECTO** **FENABA TV**  
El Canal de la Federación de Natación de Buenos Aires

La Comisión Nacional Natación Artística junto a la CADDA,  
se complace en presentar

**La primera Competencia Nacional Online de Natación Artística**  
clasificatoria para la  
**FINAL PANAMERICANA de UANA.**

- Referentes : Mónica López / Orestes Temperini / Gabriela Viglino
- Categorías para el Evento
  - Categoría de 12 y menos años**
  - Categoría de 13-15 años**
  - Categoría Junior**
  - Categoría Sénior**
  - Categoría Masculina**
- Los atletas competirán en 2 (dos) eventos en tierra, según su categoría de edad.
- Explicación, en esta convocatoria y videos de los ejercicios están en la página [www.argentinasincro.com](http://www.argentinasincro.com) y en la página de la UANA.
- Cada Institución Argentina, pueden ingresar hasta máximo 3 representantes en cada ejercicio, en cada grupo de edad.
- La edad es exacta, no se puede participar en una categoría superior ni en dos categorías.
- Evento abierto a todos los atletas independientemente del nivel competitivo.
- La competencia estará evaluada por jueces.

### **IMPORTANTE:**

**La fecha de la competencia online por zoom es el**  
**6 de junio a las 16:00 horas.**  
**TODAS LAS CATEGORIAS. Será el fin de semana**  
**clasificatorio La fecha de la FINAL será el 13 de junio, todos**  
**los finalistas por categoría. Las inscripciones se reciben**  
**hasta el viernes 5 de junio a las 12.00 horas del mediodía,**  
**por la página: [www.argentinasincro.com](http://www.argentinasincro.com)**

- El ganador de la competencia de Natación Artística de la Argentina en cada ejercicio, participará en la Final Panamericana (UANA) el **20 de junio**, representando al país en todo el Continente.  
El ganador de la competencia de Natación Artística de la UANA procederá a la Competencia Mundial Virtual de Natación Artística que tendrá lugar el domingo **1 de agosto de 2020**.
- Esta fecha habría sido, la noche anterior al inicio del Evento de Natación Artística de Tokio 2020
- Cada uno de los cinco continentes tendrá la oportunidad de presentar un atleta.
- Cada continente será responsable de su propio proceso de selección continental.

## CÓMO SE REALIZARÁN LAS PRUEBAS

1) Las entrenadoras durante la semana 1 de junio harán internamente su selección y anotarán un máximo de 3 nadadoras en cada ejercicio. Conservando el número de inscriptos permitidos, una nadadora podrá competir en los dos ejercicios.

2) El fin de semana del 6 y 7 de junio se realizarán las competencias. Según la cantidad de inscriptas se las dividirá en grupos y les otorgará un horario para su presentación. En la página se publicaran esos órdenes.

Las nadadoras estarán en pantalla, serán llamadas de a una y frente a cámara realizarán los ejercicios.

Las entrenadoras acompañarán a las nadadoras

Los resultados reflejarán quienes pasan a la FINAL

ARGENTINA El **sábado 13 de junio**. Horario a confirmar

3) Después de cada proceso por categoría, los jueces se reunirán y se llegará al resultado final clasificatorio

4) Luego de la Final Argentina, la CADDA debe enviar los nombres y edades de los atletas a la UANA.

## LOS EJERCICIOS

- La habilidad de FLEXIBILIDAD en posición de pie "Y" se cronometrará para evaluar cuánto tiempo el atleta puede mantener la posición (tiempo máximo 10 segundos) y la ejecución
- La habilidad "Buree" se cronometrará para evaluar cuántos burpees correctos pueden realizar en 30 segundos.
- Varones, se realizará un cronometraje del ejercicio de Les Kick para evaluar cuántas repeticiones se pueden completar en 30 segundos.
- Varones el ejercicio Push Up se cronometrará para evaluar cuántas se pueden completar las repeticiones en 30 segundos.

## EJEMPLOS EN VIDEO

- En nuestra página y en la de la UANA, se incluye un video de la posición "Y" de pie. Esta habilidad es universal sin modificaciones para varios grupos de edad.
- También se incluye un video de la habilidad "Burpee". Hay modificaciones para cada grupo de edad con mayor dificultad en las categorías de grupos de mayor edad.
- Se adjunta un video de las habilidades del competidor masculino

## PROTOCOLO de las COMPETENCIAS

Se aclaran las pautas y procedimientos del

EVENTO Los eventos serán evaluados por jueces

Los jueces deberán estar disponibles para asistir a la competencia los **sábados 6 y 13 de junio. Y el domingo 7**. En un tiempo aproximado de 3 horas

- Jueves **4 de junio a las 18 hs (Reunión de Jueces)**

## PREPARACION

- Los atletas deben tener las rodillas y los tobillos expuestos para la prueba (se recomienda que los atletas usen trajes de baño y short o calza corta)
- Los atletas deben tener un calentamiento mínimo de 5 minutos antes de la prueba.
- El cabello del atleta debe estar fuera de la cara.
- Los atletas deben, si es posible, tener una colchoneta de yoga disponible para no lastimarse
- Los atletas deben colocarse en la posición inicial y esperar a que el organizador diga que comience.
- Los atletas deben mantener la habilidad durante el tiempo indicado (hasta que el Organizador les diga que paren)

En la página [www.argentinasinicro.com](http://www.argentinasinicro.com) verán un tutorial para saber cómo presentarse en cámara En la página de UANA

[https://www.teamunify.com/SubTabGeneric.jsp?team=uana&\\_stabilid\\_=58026](https://www.teamunify.com/SubTabGeneric.jsp?team=uana&_stabilid_=58026)

## EXPLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

### **Guía para la prueba Burpee para atletas femeninas de 12 y menos años**

- 1 Comience en una posición de squat o sentadillas con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- 2 Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- 3 Con el peso en las manos, patear los pies hacia atrás para que estén en tus manos y dedos de los pies, y en una posición de flexión.
- 4 Manteniendo tu cuerpo recto de la cabeza a los talones, hacer una flexión. Recuerda no dejar que tu espalda se hunda o los glúteos queden en el aire.
- 5 Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial de cuclillas.
- 6 Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza
- 7 Salta rápidamente en el aire, aplaude con las manos sobre tu cabeza y luego aterriza donde empezaste.
- 8 Tan pronto como aterrices en cuclillas, ponte en squat y haz otra repetición.
- 9 Completa tantos como sea posible en 30 segundos.

### **Guía para la prueba de Burpee para atletas femeninas de 13-15 años**

- 1 Comience en una posición de squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- 2 Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- 3 Con el peso en las manos, patear los pies hacia atrás para que estén en tus manos y dedos de los pies, y en una posición de flexión.
- 4 Manteniendo tu cuerpo recto de la cabeza a los talones, haz una flexión. Recuerda no dejar

que tu espalda se hunda o los glúteos queden en el aire.

5 Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial de cuclillas.

6 Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza

7 Salta rápidamente en el aire, gira 180 grados y aterrizando en la dirección opuesta de donde empezaste.

8 Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y haz otra repetición.

9 Completa tantos como sea posible en 30 segundos.

### **Guía de prueba de Burpee para atletas femeninas Junior y Senior**

1 Comience en una posición de squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.

2 Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.

3 Con el peso en las manos, patear los pies hacia atrás para que estén en tus manos y dedos de los pies, y en una posición de flexión.

4 Manteniendo tu cuerpo recto de la cabeza a los talones, haz una flexión. Recuerda no dejar que tu espalda se hunda o los glúteos queden en el aire.

5 Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial de cuclillas.

6 Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza

7 Salta rápidamente en el aire, gira 360 grados y luego aterriza donde comenzaste.

8 Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y hacer otra repetición.

9 Completa tantos como sea posible en 30 segundos

### **Posición de "Y" de pie para todas las edades femeninas**

1 Desde una posición de pie, extienda la pierna derecha o izquierda en una posición de Split

2 Extienda la posición de split lo más alto posible para lograr un split completamente extendido

3 Extienda el brazo opuesto sobre su cabeza para ayudar a equilibrar el Split

4 Mantenga el mayor tiempo posible hasta un máximo de 10 segundos sin perder la posición.

### **Guía Ejercicio de patada de pierna masculina: todas las edades**

1 Desde posición parados, en genuflexión de piernas como media sentadilla, Inclínate hacia adelante

2 Extiende tus brazos hacia el frente, paralelos al suelo y manos con la palma hacia abajo

3 Intenta tocar con la punta del pie la palma de la mano sin bajar los brazos de su posición. Una pierna por vez

4 Completa tantos como sea posible en 30 segundos

5 Las repeticiones solo cuentan cuando pateas tu mano

## **Guía Ejercicio Push Up Masculino - Todas las edades**

1 Comienza en posición de plancha alta invertida, (decúbito dorsal, mirando hacia arriba, con los brazos extendidos, y el cuerpo sostenido por las manos).

En todo momento el tronco debe estar alineado

2 Gira sobre espalda (eje longitudinal) y sin modificar la posición del cuerpo voltea a la posición de plancha alta de frente o ventral

3 Vuelve a la plancha invertida, y voltea a la frontal pero para el otro lado

Nunca dejes que tus caderas se salgan de la línea

4 Completa tantos giros como sea posible en 30 segundos