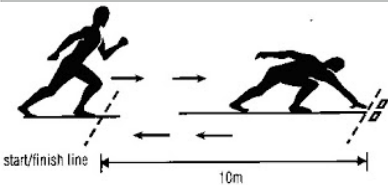
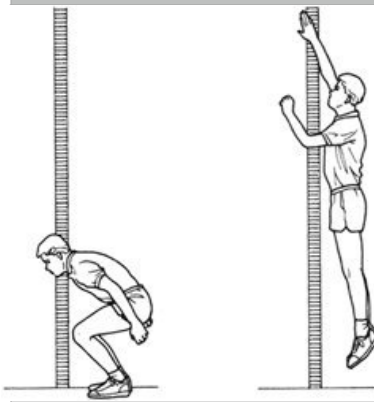


Land Testing - Endurance

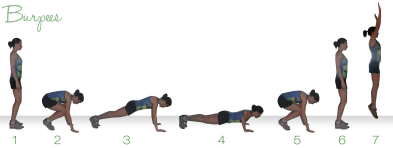
500m Shuttle Runs				
		Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria	
 <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">https://youtu.be/1wyuL9eSn2U</p>	Comienza en "START" y empieza con los suicidios, tocando el piso cada 10 metros, 20m, 30m, 40m, 50m, regresando cada vez al "START".		1:45 or less	10 POINTS
	Begin at the "START" mark and begin the shuttle run touching the floor every 10 meters, 20meters, 30, meters, 40 and 50meters and down in a pyramid, right back to the last 10meters.		2:00-2:14	9 POINTS
	Objetivo/Objective		2:15-2:29	8 POINTS
	Completar el curso lo más rápido posible.		2:30-2:44	7 POINTS
	Complete the course as fast as possible.		2:45-2:59	6 POINTS
	Implementos/Equipment		3:00-3:15	5 POINTS
	Zapatos para trotar		3:15-3:29	4 POINTS
	Proper running shoes		3:30-3:44	3 POINTS
	Material/To take the test		3:45-4:59	2 POINTS
	Cronómetro/ Stopwatch	Cinta/Tape	4:00-4:14	1 POINT
Segundo evaluador	Second evaluator	4:15 or more	0 POINTS	

Creado por: Kimberly Vinck
Entrenadora de Natación Artística
Revised version 2024

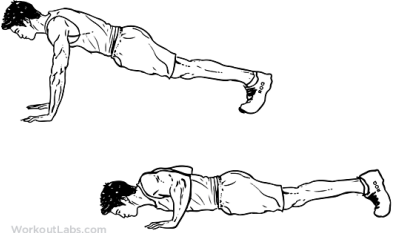
Land Testing - Power (Lower body)

		Vertical Jump/Salto Vertical			
		Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria		
 <p style="margin-top: 20px;">https://youtu.be/bGs_yermhTY</p>		<p>1. El atleta está perpendicular a la pared con el hombro y la cadera junto a la pared.</p> <p>2. El atleta está parada pies planos en el piso y alcanza con el brazo junto a la pared directamente encima de la cabeza, donde el punto más alto será marcado. Esta marca determina la altura de alcance.</p> <p>3. El atleta realiza un salto vertical desde una posición de cuclillas /batidora, donde la altura del salto se determinará marcando el punto más alto de la pared tocada.</p> <p>4. El salto se puede realizar con cualquiera de los brazos. A la altura del salto, el atleta tendrá que tocar la pared para medir el salto.</p>	52cm or more	10 POINTS	
				51-49cm	9 POINTS
				48-46cm	8 POINTS
				45-43cm	7 POINTS
				42-40cm	6 POINTS
				39-35cm	5 POINTS
				34-30cm	4 POINTS
				29-25cm	3 POINTS
				24-20cm	2 POINTS
				19-15cm	1 POINT
				14-10cm	0 POINTS
			Objetivo/Objective	Criterios/Criteria	
			Saltar lo más alto posible	La diferencia entre la altura de salto y la altura de alcance determinará el salto vertical del atleta. El salto será redondeado a la siguiente 1/2 centímetro.	
			Jump as high as possible		
			Implementos/Equipment	The difference between reach height and jump height will determine the vertical height.	
		Zapatos para trotar	The jump will be rounded up to the next 1/2 cm		
		Proper running shoes	El atleta tiene 2 oportunidades de realizar el salto. Se tomará en cuenta el mejor salto.		
		Material/To take the test	The athlete will have 2 opportunities to do the jump. The better jump will be taken into account.		
		Cinta de color/ Color tape	Metro/Measuring tape 2x		
		Segundo evaluador	Second evaluator		

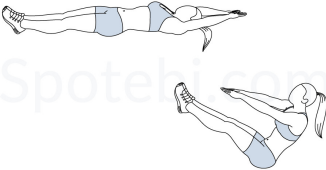
Land Testing - Strength & Endurance

Burpees																								
	Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria																						
 <p><i>Burpees</i></p> <p>https://youtu.be/oqBHKVnOVfM</p>	<p>La prueba requiere que el atleta realice tantos burpees como sea posible durante la prueba. La prueba se realiza en 30 segundos. Mide cuántos burpees realizados correctamente se completan en el límite de tiempo. El Burpee comienza con la lagartija y termina con un aplauso por encima de la cabeza. El pecho puede tocar el suelo o no.</p> <p>The test requires the athlete to perform as many burpees as possible for the duration of the test. The test is done in 30 second.. Time how many correctly performed burpees are completed in the time limit. The Burpee begins with the push up and ends with an overhead clap. Chest may or may not touch the ground.</p>	<table border="1"> <tr> <td>15 or more</td> <td>10 POINTS</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>9 POINTS</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>8 POINTS</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>7 POINTS</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>6 POINTS</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>5 POINTS</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>4 POINTS</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>3 POINTS</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>2 POINTS</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>1 POINT</td> </tr> <tr> <td>5 or less</td> <td>0 POINTS</td> </tr> </table>	15 or more	10 POINTS	14	9 POINTS	13	8 POINTS	12	7 POINTS	11	6 POINTS	10	5 POINTS	9	4 POINTS	8	3 POINTS	7	2 POINTS	6	1 POINT	5 or less	0 POINTS
	15 or more	10 POINTS																						
	14	9 POINTS																						
	13	8 POINTS																						
	12	7 POINTS																						
	11	6 POINTS																						
	10	5 POINTS																						
	9	4 POINTS																						
	8	3 POINTS																						
	7	2 POINTS																						
	6	1 POINT																						
	5 or less	0 POINTS																						
	Objetivo/Objective																							
	Realizar la mayor cantidad de Burpees correctamente en 30 segundos.		Material/To take the test																					
Execute the highest number of Burpees performed correctly in 30 seconds.		Cronómetro/Stopwatch																						



Land Testing - Strength & Endurance




		Push-Up Test		
		Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria	
 <p>https://youtu.be/KlcU-Qaf0Bg</p>	<p>Comience en la posición de lagartija: con las manos y los dedos de los pies tocando el suelo, el cuerpo y las piernas en línea recta, los pies ligeramente separados, los brazos separados al ancho de los hombros, extendidos y en ángulo recto con el cuerpo. Manteniendo la espalda y las rodillas rectas, el sujeto baja el cuerpo hasta formar un ángulo de 90 grados en los codos, con la parte superior de los brazos paralelos al suelo. Un compañero sostiene su mano en un puño en el suelo debajo del esternón para que el sujeto que está siendo evaluado baje solo hasta que su pecho toque la mano del compañero y luego vuelva a subir.</p>	50 or more	10 POINTS	
	49-45	9 POINTS		
	44-40	8 POINTS		
	39-35	7 POINTS		
	34-30	6 POINTS		
	29-25	5 POINTS		
	24-20	4 POINTS		
	19-15	3 POINTS		
	14-10	2 POINTS		
	9-5	1 POINT		
	Objetivo/Objective	4 o menos	0 POINTS	
	Realizar la mayor cantidad de Flexiones correctamente en 30 segundos.	Material/To take the test		
Execute the highest number of Push ups performed correctly in 30 seconds.	Cronómetro/ Stopwatch	Helper or Cones/ ayudante o conos		




Land Testing - Strength & Endurance

V-Ups Test				
		Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria	
	https://youtu.be/7UVgs18Y1P4	<p>1) Lie on your back and extend your arms behind your head, touching the floor with your hands. Keep your feet together and your toes pointed. 2) Keep your legs straight and lift them up while simultaneously lifting your upper body off the floor by touching your feet with your hands. Lower yourself back down to the starting position, touch the floor with your hands and repeat. The sound of your hands hitting the floor counts as one repetition.</p> <p>1) Acuéstese boca arriba y extienda los brazos detrás de la cabeza tocando el suelo con las manos. Mantenga los pies juntos y los dedos de los pies en punta. 2) Mantenga las piernas rectas y levántelas mientras simultáneamente levanta la parte superior del cuerpo del piso tocando sus pies con las manos. Vuelve a bajar a la posición inicial, toca el suelo con las manos y repite. El sonido de las manos golpeando el suelo cuenta como una repetición.</p>	50 or more	10 POINTS
			49-45	9 POINTS
44-40	8 POINTS			
39-35	7 POINTS			
34-30	6 POINTS			
29-25	5 POINTS			
24-20	4 POINTS			
19-15	3 POINTS			
14-10	2 POINTS			
9-5	1 POINT			
		Objetivo/Objective	4 o menos	0 POINTS
		Realizar la mayor cantidad de cortaplumas correctamente en 30 segundos.	Material/To take the test	
		Execute the highest number of V-Ups performed correctly in 30 seconds.	Cronómetro/ Stopwatch	Helper/ayudante



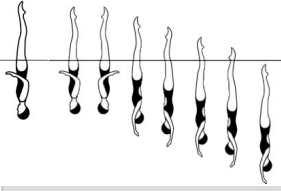

Land Testing - Flexibilidad/Flexibility

Splits				
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria		
 https://youtu.be/phmroMajFj0	Asuma la posición de split o espaghat con el cuerpo erguido y los brazos extendidos por encima de la cabeza o extendidos horizontalmente en línea con los hombros. El espacio entre la entrepierna y el suelo se medirá en centímetros.		+ 6-10 CM	10 POINTS
	Assume the split position with the body upright and arms extended overhead or extended horizontally in line with the shoulders. The space between the crotch and the floor will be measured in centimeters.		+ 1-5 CM	9 POINTS
	Objetivo/Objective		0 CM	8 POINTS
	Abrir lo más posible manteniendo las caderas en línea y reduciendo por total el espacio entre la entrepierna y el piso.		1 CM	7 POINTS
	Flatten the splits as much as possible, reducing the space between crotch and floor to zero.		2 CM	6 POINTS
	Implementos/Equipment		3 CM	5 POINTS
	Biker shorts		4 CM	4 POINTS
			5 CM	3 POINTS
	Material/To take the test		6 CM	2 POINTS
	Cronómetro/ Stopwatch	Cinta/Tape	7 CM	1 POINT
Measuring tape/Metro		8 CM	0 POINTS	
Back Arch Test				
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria		
	Paso 1: En posición sentada recta contra una pared, mida en centímetros la distancia desde el mentón hasta el suelo. Paso 2: en posición de decúbito prono con las manos entrelazadas detrás de los glúteos, levante la parte superior del cuerpo del suelo tanto como sea posible. Mida desde el centro de la clavícula hasta el suelo. Paso 3: Divida la medida del arco de la espalda (paso 2) por la cifra de la altura sentada para calcular el porcentaje.		60% or more	10 POINTS
			59-55%	9 POINTS
			54-50%	8 POINTS
			49-45%	7 POINTS
			44-40%	6 POINTS
			39-35%	5 POINTS

Splits			
		Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria	
<p>https://youtu.be/lxWn92Hb8oc</p>	Step 1: In a straight sitting position against a wall,  measure in centimeters the distance from the chin to the floor.	34-30%	4 POINTS
	Step 2: In a prone lying position with the hands clasped behind the glutes, lift upper body off the floor as much as possible. Measure from the center of the collar bone to the floor.	29-25%	3 POINTS
	Step 3: Divide back arch measurement (step 2) by the sitting height figure to work out the percentage.	24-20%	2 POINTS
		19-15%	1 POINT
	Objetivo/Objective	14% or less	0 POINTS
	Levantar el tronco lo más posible.	Criterios/Criteria	
	Raise the upper body as much as possible.	Se evaluará el resultado del arco sostenido dividiendo el resultado del arco (pasó 2) por la medida de la columna (pasó 1).	
	Implementos/Equipment	The result of the arch hold will be evaluated by dividing the result of the arch (step 2) by the measurement of the spine (step 1).	
	Mat/Colchoneta	Material/To take the test	
		Metro/Measuring tape	
Stand & Reach Test			
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria	
 <p>El sujeto está de pie, erguido, descalzo y con los pies ligeramente separados y las piernas rectas, en el borde de un escalón u otra plataforma elevada. Luego, el sujeto se dobla por la cintura, inclinándose lentamente hacia adelante, estirando los brazos hacia los dedos de los pies, las manos planas con los dedos extendidos. No se permiten rebotes ni sacudidas. Mantenga la posición durante dos segundos. Lea una regla contra el escalón y mida el nivel de las yemas de los dedos.</p> <p>The subject stands erect, bare-footed, and with feet slightly apart and legs held straight, on the edge of a step or other raised platform. The subject then bends at the waist, leaning slowly forwards stretching the arms out towards the toes, the hands held flat with the fingers outstretched. Bouncing and jerking are not allowed. Hold the position for two seconds. Lean a ruler against the step, and measure the level of the finger-tips.</p>		30cm or more	10 POINTS
		29-28 cm	9 POINTS
		27-26 cm	8 POINTS
		25-24 cm	7 POINTS
		23-22 cm	6 POINTS
		21-20 cm	5 POINTS
		19-18 cm	4 POINTS
		17-16 cm	3 POINTS
		15-14 cm	2 POINTS
		13-12 cm	1 POINT
			

		Splits	
		Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria	
 	Objetivo/Objective	11 cm or less	0 POINTS
	Lograr la mayor extensión posible.	Material/To take the test	
	Reach down as much as possible.	Metro/Measuring tape	Banca/Step
		Toe Point Test	
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria	
 <p style="margin-top: 20px;">Creado por: Kimberly Vink Entrenadora de Natación Artística Revised version 2024</p>	Comience en una posición sentada con las piernas extendidas hacia adelante con los dedos de los pies en punta. Sin levantar las piernas ni las rodillas del suelo, apunte los dedos de los pies al máximo hacia el piso. La punta que está más cerca del piso se mide en centímetros desde la punta hasta el piso.	0 cm	10 POINTS
		0.5 cm	9 POINTS
		1 cm	8 POINTS
		1.5 cm	7 POINTS
		2 cm	6 POINTS
		2.5 cm	5 POINTS
		3 cm	4 POINTS
		3.5 cm	3 POINTS
		4 cm	2 POINTS
		4.5 cm	1 POINT
		5 cm or more	0 POINTS
Start in a seated position with legs extended forward toes pointed. Without lifting the legs or knees off the floor, point the toes at maximum. The toe that is closer to the floor is measured in centimeters from the toe to the floor.			
Objetivo/Objective	Material/To take the test		
Lograr tocar el piso con las puntas.	Material/To take the test		
Reach the floor with the toes.	Metro/Measuring tape		

Water Testing - Habilidadas Técnicas Estáticas/Static Technical Skills

Resistencia de Remada/Sculling Resistance				
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria		
	<p>Asuma la posición vertical doble y manténgala a una altura máxima estable durante 30 segundos. El tiempo empieza a correr apenas el deportista esté en la posición.</p>	<p>Holds for 30sec/ Does not travel/ maintains same stable and controlled height throughout the 30sec.</p>	<p>Height: 8.5+</p>	<p>10 POINTS</p>
	<p>Assume the Double Vertical Position and hold at a stable maximum height for 30 seconds. The timer will start once the athlete is in the vertical position.</p>	<p>Holds for 30sec/ holds a relatively stable height throughout, minimum movement.</p>	<p>8.0-8.4</p>	<p>9 POINTS</p>
	Objetivo/Objective	<p>Holds for 30sec/ somewhat unstable heights/some movement and travel</p>	<p>7.5-7.9</p>	<p>8 POINTS</p>
	<p>Sostener la posición de Vertical por los 30 segundos en una altura estable y sin avanzar del puesto.</p>	<p>Holds for 30sec/ unstable height at an under knees/ travels</p>	<p>7.0-7.4</p>	<p>7 POINTS</p>
	<p>Hold the vertical position for the whole 30 seconds at a stable height throughout without traveling.</p>	<p>Holds for 30sec/ drops significantly during exercise/ travels</p>	<p>6.5-6.9</p>	<p>6 POINTS</p>
	Implementos/Equipment	<p>Holds for 30sec/ struggles to hold a satisfactory height/ travels an is highly unstable.</p>	<p>6.0-6.4</p>	<p>5 POINTS</p>
	<p>Gorro Blanco/Gafas/ Nariguera/Vestido negro</p>	<p>Holds for 25-29sec/ Struggles with controlling the position/travels significantly</p>	<p>5.5-5.9</p>	<p>4 POINTS</p>
<p>White cap/goggles/noseclip/black swimsuit</p>	<p>Holds for 20-25sec/ Struggles significantly/travels significantly</p>	<p>5.0-5.4</p>	<p>3 POINTS</p>	
Material/To take the test		<p>Does not hold for 20sec/Struggles throughout with all aspects of control</p>	<p>4.5-4.9</p>	<p>2 POINTS</p>
<p>Cronómetro/Stopwatch</p>	<p>Cinta y marca/Red Marker for placement</p>	<p>4.0-4.4</p>	<p>1 POINT</p>	
<p>Segundo evaluador</p>	<p>Second evaluator</p>	<p>3.5-3.9</p>	<p>0 POINTS</p>	
Spins & Rotations				
		<i>Seniors, Juniors & 13-15 3 spins (1080)</i>	<i>12&under 2 spins 720</i>	
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluación Criteria		
 <p style="font-size: small;">El atleta asume la posición de vertical. El metrónomo se coloca en 120bpm y el deportista debe girar con cada beat del metrónomo logrando descender de manera uniforme hasta terminar los tornillos respectivos.</p>	<p>Starts and ends the spin on count every time/With complete uniform and fluid motions and even descent.</p>	<p>10 POINTS</p>		
	<p>Starts and ends the spin on count every time/With complete uniform and fluid motions.</p>	<p>9 POINTS</p>		
	<p>Starts and ends the spin on mostly every count/ With complete uniform and fluid motions.</p>	<p>8 POINTS</p>		
	<p>Starts the spin at a stable height with uniform motions/looses count on some spins.</p>	<p>7 POINTS</p>		
	<p>Starts the spin at a stable height with uniform motions/looses count on some spins/loses uniform descent on some spins.</p>	<p>6 POINTS</p>		
	<p>Struggles to start the spin fluidly/looses count and control on most spins/does not control the descent/ends up executing most spins at ankles.</p>	<p>5 POINTS</p>		
	<p>Struggles to start the spin fluidly/looses count and control on almost all spins/does not control the descent/ends up executing most spins at ankles and at half foot.</p>	<p>4 POINTS</p>		
 <p style="font-size: small;">The athlete assumes the vertical position. The metronome is set at 120bpm and the athlete must</p>				

Resistencia de Remada/Sculling Resistance				
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria		
https://youtu.be/SXq4L4HRL9E	rotate with each beat of the metronome, achieving a uniform descent until the respective spins are finished.	Loses control of spins almost immediately/drops to ankles and below for all spins/does not maintain a vertical position at all.		
		2 POINTS		
		Does not complete the required spins.		
		1 POINT		
	Objetivo/Objective	0 POINTS		
	Completar los tornillos requeridos con movimiento uniforme, con descenso fluido con el conteo.	Material/To take the test		
	Complete the required spins on count with fluid and uniform motion and spacing,	Cronómetro/ Stopwatch	Cinta y marca/Red Marker for placement	
	Implementos/Equipment	Segundo evaluador	Second evaluator	
Gorro Blanco/Gafas/ Nariguera/Vestido negro				
White cap/goggles/noseclip/black swimsuit				
SPECIFIC ROTATIONS & SKILLS COMBINATION				
		<i>Youth & Up - R5's, R6's, R7's, unbalanced R7's, F5 + R3</i>	<i>12&under - R5's, R6's, R7's, F5 + R3</i>	
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluación Criteria		
<p>TECHNICAL SKILLS TEST: 35%</p> <ul style="list-style-type: none"> * ✓ 5xR5 * ✓ 5xR6 * ✓ 5xR7 in two directions * ✓ 5xR7 unbalance * ✓ 5xR5+R3 <p>IMPORTANT: THE 5 REPETITIONS OF EACH CODE ARE PERFORMED IN A ROW AND STARTED FROM THE TABLETOP POSITION EACH TIME</p> <p>* R5: * Metronome Rhythm 150BPM * COUNTS: First Vertical 1-2 / First 180o 3-4 / Second 180o 5-6 / Go down to table 7-8 / Wait between repetitions 1-2-3- 4</p> <p>* R6: start from table, go to a Split position and from there make a 360 turn closing the legs until they reach vertical. They are lowered to the table and the same process is started again. * Metronome Rhythm 145 BPM * COUNTS: Split 1-2 / First 180o 3-4 / Second 180o come to handstand 5-6 / Step down to table 7-8 / Wait between reps 1-2-3-4</p> <p>* F5+R3: From table go to a knight position followed by a handstand and perform a 180o twirl. * Metronome Rhythm 145 BPM * COUNTS: Table to knight 1-2 / Knight to handstand 3-4 / 180o twirl 5-6 / Step down to table 7-8 / Wait between reps 1-2-3-4</p> <p>F5 + R3 video: https://drive.google.com/file/d/1763EY109Z9WS0RtxZoa3cKEtuRMef_aGQ/view?usp=share_link</p> <p>R5 video: https://drive.google.com/file/d/1-6zaucl-9-bLeVmNd3w52lPEDK8ziPDF/view?usp=share_link</p> <p>R6 video: https://drive.google.com/file/d/1vj9zo_mXyzyZG6137u0Z1TGvZPRvIYqH/view?usp=share_link</p>		Starts and ends the rotations on count every time/ With complete uniform and fluid motions.	10 POINTS	
			Starts and ends the rotations on count all but one time /With complete uniform and fluid motions.	9 POINTS
			Starts and ends the rotations on mostly every count/With complete uniform and fluid motions.	8 POINTS
			Starts the rotation at a stable height with uniform motions/looses count on some spins and height.	7 POINTS
			Starts the rotation at a stable height with uniform motions/looses count on some spins/loses uniform motion on some rotations..	6 POINTS
			Struggles to start the rotations fluidly/looses count and control on most spins/does not control the motion/ends up executing most rotations below knee.	5 POINTS
			Struggles to start the rotation fluidly/looses count and control on almost all rotations/does not control hitting the right walls/ends up executing most rotations below knee.	4 POINTS
			Loses control of rotations almost immediately/ drops to below knees for all rotations/does not maintain a vertical position at all.	3 POINTS
				2 POINTS
			Does not complete the required rotations..Fails completely...	1 POINT
Objetivo/Objective			0 POINTS	
Completar los tornillos requeridos con movimiento uniforme, con descenso fluido con el conteo.	Material/To take the test			
Complete the required spins on count with fluid and uniform motion and spacing,	Cronómetro/ Stopwatch	Cinta y marca/Red Marker for placement		

Resistencia de Remada/Sculling Resistance

Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluation Criteria		
-------------------------	---	--	--

Implementos/Equipment	Segundo evaluador	Second evaluator	
------------------------------	-------------------	------------------	--

Splits en Agua

Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluación Criteria		
-------------------------	---	--	--

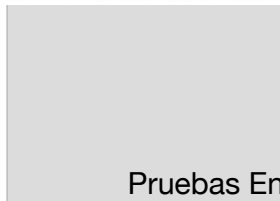
	9.5+		10 POINTS
	8.5-9.4		9 POINTS
	7.5-8.4		8 POINTS
	6.5-7.4		7 POINTS
	5.6-6.4		6 POINTS

<p>El deportista se ubica con el hombro izquierda lateral al panel y empieza por mostrar el split Derecho. Lo sostiene por 10 Remadas y realiza una rotación al split de Centro y lo sostiene por 10 Remadas. Después rota al split izquierdo y lo sostiene por 10 Remadas.</p> <p>The athlete places the left shoulder sideways towards the panel and begins by showing the right split first. Hold the split for 10 sculls then rotate to center split and hold for another 10 sculls. Finally rotate to the left split and hold for 10 sculls.</p>			
	5.1-5.5		5 POINTS
	4.6-5.0		4 POINTS
	4.1-4.5		3 POINTS
	3.6-4.0		2 POINTS

Objetivo/Objective			
---------------------------	--	--	--

Abrir el split lo más posible con la postura indicada.			
Open the splits as much as possible with the required body position.			

Score range	Angle of Split (degree)	Water level
Excellent/ Near Perfect	9.5 180 (flat)	Crotch & legs dry
Very Good	8.5 170 - 180	Legs dry
Good	7.5 160 - 170	Legs almost dry
Competent	6.5 150 - 160	lower legs dry Crotch underwater
Satisfactory	5.5 130 - 140	lower legs dry Crotch underwater
Deficient	4.5 110 - 120	feet above the surface, legs under water
Weak	3.5 up to 100	feet come out vertically
Hardly recognisable	0.1 - 2.9 scissors	feet come out vertically



Pruebas En Agua - Habilidades Técnicas Dinámicas/Dynamic Skills Tests

Eggbeaters

Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluación Criteria		
-------------------------	---	--	--

	8.5+	Maintained throughout	10 POINTS
	7.5-8.4	Maintained throughout	9 POINTS
	7.0-7.4	Stable height/altura estable	8 POINTS
	6.5-6.9		7 POINTS
	6.0-6.4	Uneven kicks, struggles, uneven heights, disaligned body/patada inestable, le cuesta mantener su altura	6 POINTS

	5.5-5.9		5 POINTS
	5.0-5.4		4 POINTS
	4.5-4.9	Unstable heights and dis aligned body/alturas inestables y tronco desalineado,	3 POINTS
	4.0-4.4		2 POINTS
	3.5-3.9		1 POINT
	3.4 or less		0 POINTS

Objetivo/Objective			
Realizar 25metros de batidora a máxima altura manteniendo la postura correcta durante toda la piscina.	Material/To take the test	Criterios/Criteria	

Perform a 25 meters eggbeater lap at maximum height maintaining the correct posture throughout.	Cronómetro/ Stopwatch	Se utilizará la guía de alturas estáticas del manual Fina como referencia.	The Fina Manual static Height Chart will be used as reference for scoring.
---	-----------------------	--	--

Ballet Leg Propulsion

Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluación Criteria		
-------------------------	---	--	--

	45sec or more	Maintains stable height, good 90degree alignment, all 4 points above water/mantiene altura estable, Angulo de 90 grados, mantiene los 4 puntos encima del agua.	10 POINTS
	46-47 sec		9 POINTS
	48-49 sec		8 POINTS
	50-51 sec		7 POINTS

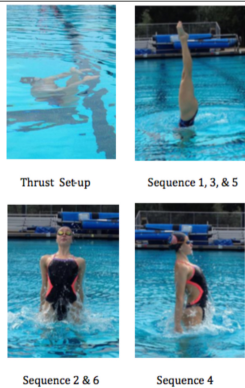


	rectas, el sujeto baja el cuerpo hasta tomar un ángulo de 90 grados en los codos, con la parte superior de los brazos paralelos al suelo. Un compañero sostiene su mano en un puño en el suelo debajo del esternón para que el sujeto que está siendo evaluado baje solo hasta que su pecho toque la mano del compañero y luego vuelva a subir.	52-53 sec	Maintains stable height almost all the way through , 90degree alignment sometimes is not maintained, at least 3 points above water/ mantiene altura estable casi siempre, Angulo de 90 grados a veces falla, mantiene minimo 3 puntos encima del agua.	6 POINTS
	Start in the push-up position - with the hands and toes touching the floor, the body and legs are in a straight line, feet slightly apart, the arms at shoulder width apart, extended and at a right angle to the body. Keeping the back and knees straight, the subject lowers the body until there is a 90-degree angle at the elbows, with the upper arms parallel to the floor. A partner holds their hand in a fist on the ground under the sternum so that the subject being tested goes down only until their chest touches the partner's hand, then back up.	54-55 sec	Does no maintain stable height, loses 90 degree angle, loses extensión and goes under frequently. No mantiene altura estable, pierde extensión y ángulo de 90, se unde en el proceso	5 POINTS
		56-57 sec		4 POINTS
		58-59 sec		3 POINTS
		1:00-1:01		2 POINTS
		1:02-1:03		1 POINT
	Objetivo/Objective	1:04 or more		0 POINTS
	Lograr realizar el Ballet de pierna con la postura y extensión adecuada mientras llega lo más rápido posible a la otra pared.	Material	Criterios/Criteria	
	Execute the Ballet leg with the best extension possible while reaching the other side as fast as possible.	Cronómetro/ Stopwatch	Cada vez que baja la pierna se le multa con 5 segundos./Every time the athlete drops the ballet leg they will get 5 seconds on their time.	



<https://youtu.be/4Px0Rgyo0qI>

Torpedo Scull			
Descripción/Description	Criterios de Evaluación/Evaluación Critería		
1) Acuéstese boca arriba y extienda los brazos detrás de la cabeza tocando el suelo con las manos. Mantenga los pies juntos y los dedos de los pies en punta. 2) Mantenga las piernas rectas y levántelas mientras simultáneamente levanta la parte superior del cuerpo del piso tocando sus pies con las manos. Vuelve a bajar a la posición inicial, toca el suelo con las manos y repite. El sonido de las manos golpeando el suelo cuenta como una repetición.	45sec or more	Mantiene los 4 puntos (cara, pecho, muslos, pies) encima de la superficie todo el tiempo/Maintains all 4 points (face, chest, thighs, feet) above water throughout. Good extension throughout.	10 POINTS
	46-47 sec		9 POINTS
	48-49 sec		8 POINTS
	50-51 sec		7 POINTS
1) Acuéstese boca arriba y extienda los brazos detrás de la cabeza tocando el suelo con las manos. Mantenga los pies juntos y los dedos de los pies en punta. 2) Mantenga las piernas rectas y levántelas mientras simultáneamente levanta la parte superior del cuerpo del piso tocando sus pies con las manos. Vuelve a bajar a la posición inicial, toca el suelo con las manos y repite. El sonido de las manos golpeando el suelo cuenta como una repetición.	52-53 sec	Pierde uno de los 4 puntos durante el desplazamiento./ Loses one of the 4 points during the lap. Carece de extensión y de estabilidad y control de la remada y el cuerpo./Lacks extensión and proper body position, sculling is uneven.	6 POINTS
	54-55 sec		5 POINTS
	56-57 sec		4 POINTS
	58-59 sec		3 POINTS
	1:00-1:01		2 POINTS
	1:02-1:03	1 POINT	
Objetivo/Objective	1:04 or more		0 POINTS
Lograr realizar el torpedo con la postura y extensión adecuada mientras llega lo más rápido posible a la otra pared.	Material/To take the test		
Execute an torpedo scull with the best extension possible while reaching the other side as fast as possible.	Cronómetro/ Stopwatch	Helper/ayudante	



Thrust Set-up

Sequence 1, 3, & 5

Sequence 2 & 6

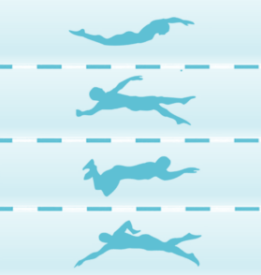
Sequence 4

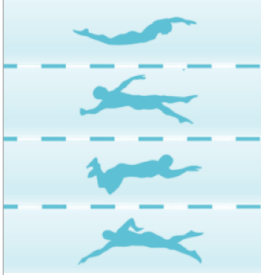
Boost/Thrust Sequence				
Descripción/Description	Height chart/tabla de alturas	Criterios de Evaluación/Evaluación Critería		
El deportista debe realizar una secuencia combinada de Barracuda con boost de brazo doble 3 veces la serie utilizando los golpes del metrónomo a 127bpm. 1. Boost de piernas (Thrust): -El Thrust se realiza con el lado derecho al panel y el cuerpo comienza en una posición de carpado (back pike), las piernas deben estar verticales al principio de cada thrust. -El thrust se ejecuta en el conteo 1 . Cada descenso de empuje debe ser seguido por un salto mortal hacia atrás, doblando hacia la superficie. 2. Boost de Brazo/cuerpo (Body Boost): - El boost se prepara bajo el agua con la espalda plana, a un ángulo de 30 grados (a las 2) y con el ángulo de cabeza mirando a la superficie. Los 3 boosts se realizan con el lado derecho hacia el panel. *The athlete must perform a combined sequence of barracuda thrusts with double arm boost 3 times the set using the metronome at 127bpm. 1. Leg Boost (Thrust): -The Thrust is performed with the right side to the panel and the body begins in a back pike position, the legs must be vertical at the	8.5+	Mantiene las mismas alturas, la misma fuerza en cada repetición.	10 POINTS	
	7.5-8.4		9 POINTS	
		7.0-7.4	Mantiene las mismas alturas y fuerza en casi todas las repeticiones, hay desvíos mínimos en el conteo.	8 POINTS
		6.5-6.9		7 POINTS
	6.0-6.4	Pierde algunos conteos y se baja un poco las alturas en las repeticiones,	6 POINTS	
	5.5-5.9		5 POINTS	
	5.0-5.4		No mantiene la misma fuerza ni los conteos durante todos los ejercicios. No logra repetir las mismas alturas.	4 POINTS
	4.5-4.9		3 POINTS	

	beginning of each thrust. -The thrust runs at count 1. Each thrust descent should be followed by a back somersault, bending toward the surface. 2. Arm / Body Boost (Body Boost): - The boost is prepared underwater with a flat back, at an angle of 30 degrees (at 2 o'clock) and with the head angle facing the surface. All boosts are done with the right side towards the panel.	4.0-4.4	No logra mantener ningun conteo, es deficiente en fuerza y en extensiones y ángulos.	2 POINTS
		3.5-3.9		1 POINT
	Objetivo/Objective	3.4 or less		0 POINTS
	Lograr mantener la misma fuerza, extensión, y conteos en todas las repeticiones.	Material		
	Execute the set with the same strength, speed, counts, and extension in every repetition.	Cronómetro/ Stopwatch	Metrónomo/metronome	

Creado por: Kimberly Vinck
Entrenadora de Natación Artística
REVISED VERSION 2024

Water Testing - Endurance

200m IM					
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluación Criteria			
	Realizar un 200m combinado en el siguiente orden: Mariposa, espalda, pecho y libre de a 50metros cada uno Birajes son obligatorios.	SENIOR/JUNIOR	JUVENIL	INFANTIL	POINTS
		2:44 or less	2:49 or less	3:01 or less	10 POINTS
	Execute a 200meter IM in the following order: Fly, Back, Breast, free by 50meters each Flip turns are not optional.	2:45-2:49	2:50-2:54	2:55-2:59	9 POINTS
	Objetivo/Objective	2:50-2:54	2:55-2:59	3:00-3:04	8 POINTS
	Llegar lo más rápido posible.	2:55-2:59	3:00-3:04	3:05-3:09	7 POINTS
	Make it to the end as fast as possible.	3:00-3:04	3:05-3:09	3:10-3:14	6 POINTS
	Implementos/Equipment	3:05-3:09	3:10-3:14	3:15-3:19	5 POINTS
	Gorro Blanco/Gafas/ Nariguera/Vestido negro	3:10-3:14	3:15-3:19	3:20-3:24	4 POINTS
	White cap/goggles/noseclip/black swimsuit	3:15-3:19	3:20-3:24	3:25-3:29	3 POINTS
	Material/To take the test	3:20-3:24	3:25-3:29	3:30-3:34	2 POINTS
Cronómetro/Stopwatch	3:25-3:29	3:30-3:34	3:35-3:39	1 POINT	
Segundo evaluador	Second evaluator	3:30 or more	3:35 or more	3:40 or more	0 POINTS

400m Libre				
Descripción/Description		Criterios de Evaluación/Evaluación Criteria		
	Realizar 400m en libre a máxima velocidad. Virajes son obligatorios.	SENIOR/JUNIOR	YOUTH	
		5:15 or less	5:29 or less	10 POINTS
	Execute 400m in freestyle at maximum velocity. Flip turns are compulsory.	5:20-5:16	5:30-5:39	9 POINTS
	Objetivo/Objective	5:25-5:29	5:40-5:49	8 POINTS
	Llegar lo más rápido posible.	5:30-5:39	5:50-5:59	7 POINTS
	Make it to the end as fast as possible.	5:40-5:49	6:00-6:09	6 POINTS
	Implementos/Equipment	5:50-5:59	6:10-6:19	5 POINTS
	Gorro Blanco/Gafas/ Nariguera/Vestido negro	6:00-6:09	6:20-6:29	4 POINTS
	White cap/goggles/noseclip/black swimsuit	6:10-6:19	6:30-6:39	3 POINTS
	Material/To take the test	6:20-6:29	6:40-6:49	2 POINTS
Cronómetro/Stopwatch	6:30-6:39	6:50-6:59	1 POINT	
Segundo evaluador	Second evaluator	6:40 or more	7:00 or more	0 POINTS

Creado por: Kimberly Vinck
 Entrenadora de Natación Artística
 Revised Version 2024