



La Federación Colombiana de Natación invita a las Ligas del país a participar en el Primer Campeonato Nacional Interligas Virtual de Natación Artística 2020, sobre las siguientes bases:

1. Entidad organizadora

- 1.1 La organización del evento estará a cargo de la Federación Colombiana de Natación con el apoyo de la UANA.

Comité Organizador:

Paula Andrea García. - Entrenadora Nacional de Natación Artística.

Pedro Pérez. Director de Logística de la Fecna.

Andrés Erazo. - Gestor Logístico y de Proyectos de la Fecna.

Stephania Montero. - Directora de Comunicaciones de la Fecna.

Estefanía Álvarez. - Representante de atletas CTNA de la UANA.

Lina Zapata. - Miembro CTNA de la UANA /CNJ NA FECNA.

2. Autoridades

- 2.1 El Director General del Campeonato será Juan Carlos Montoya, miembro del Comité Ejecutivo de la Federación Colombiana de Natación.
- 2.2 El juzgamiento estará a cargo del personal de jueces oficiales designados por la Federación.

3. Sede, lugar y fecha de competencias

- 3.1 El campeonato se realizará mediante la plataforma virtual online "Zoom" y será transmitido por el Facebook Live de la Fecna.
- 3.2 Se llevará a cabo en las siguientes fechas:
- Inscripciones hasta: Junio 10 a las 11:59 p.m.
 - Congreso Técnico: Junio 12 a las 6:00 p.m.
 - Competencias: Junio 13 a partir de las 10 a.m.

4. Inscripciones

- 4.1. Las inscripciones se realizarán únicamente a través del formulario que llegará vía email a cada una de las ligas.
- 4.2. La inscripción al torneo será totalmente gratuita para las ligas y los deportistas.
- 4.3. Cada Liga tendrá la oportunidad de inscribir 1 deportista por cada prueba en cada uno de las categorías establecidas.



- 4.4. Los deportistas deben estar inscritos a las ligas dentro de la modalidad de Natación Artística.
- 4.5. No se permitirán inscripciones extemporáneas, cambios, ni competencias extraoficiales
- 4.6. Cierre de inscripciones: el día miércoles 10 de Junio de 2020 a las 23:59 p.m.
- 4.7. El orden de participación de cada deportista para la competencia será en orden alfabético teniendo en cuenta el primer apellido del deportista.

5. Categorías

Categoría Infantil: deportistas de 12 y menos años nacidos hasta el año 2008 a 2010.

Categoría Juvenil: deportistas de 13 a 15 años nacidos en el año 2007 a 2005.

Categoría Junior: deportistas de 15, 16, 17 y 18 años nacidas entre los años 2005 a 2002.

Categoría Sénior: deportistas de 19 años y más nacidas en el año 2001 y anteriores.

Categoría Masculina: agrupa a Deportistas de todas las edades: 2010 y anteriores.

Nota: las deportistas nacidas en el año 2.005 deben escoger solamente 1 categoría para presentar las pruebas (no se podrá combinar pruebas con categorías)

6. Pruebas convocadas y directrices técnicas de las pruebas

6.1. Directrices generales

- Los atletas deben tener las rodillas y los tobillos expuestos para la prueba (la recomendación es que los atletas usen trajes de baño y pantalones cortos de yoga-lycra para que no limite el movimiento)
- 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 o una toalla disponible (opcional).
- Los atletas deben colocarse en la posición inicial y esperar a que el organizador le indique que comience.
- Los atletas deben ubicar la cámara de tal manera que se vea la totalidad del cuerpo para la ejecución del ejercicio, tal y como está en los video tutoriales.
- No se permitirá la participación de deportistas que no estén vinculados a algún club o liga como deportista en la disciplina de Natación Artística



6.2. Pruebas y directrices de las pruebas por categoría

Infantil:

1. Prueba de Burpee sencillo:

- ✓ Comience en una posición de squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- ✓ Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- ✓ Con el peso en las manos, patear ambos pies hacia atrás hasta quedar en una posición de flexión.
- ✓ 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.
- ✓ Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial.
- ✓ Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza
- ✓ Salta rápidamente en el aire, aplaude con las manos sobre tu cabeza y luego aterriza donde comenzaste.
- ✓ Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y haz otra repetición.
- ✓ Ganará quien ejecute la mayor cantidad de burpees completos en 30 segundos.
- ✓ Las ejecuciones incorrectas no serán contabilizadas por los jueces.

Video tutorial: <https://youtu.be/tY3OqrK9rWA>

2. Posición de "Y" de pie:

- ✓ Desde una posición de pie, extienda la pierna derecha o izquierda en una posición de Split hacia la cabeza
- ✓ Extienda la posición de split lo más alto posible para lograr un split completamente extendido
- ✓ Extienda el brazo opuesto sobre su cabeza para ayudar a equilibrar el split
- ✓ Ganará quien mantenga la posición el mayor tiempo posible, sin perder la técnica.

Video tutorial: <https://youtu.be/MP6aJpRGxTA>



Juvenil:

1. Prueba de Burpee con salto 180°:

- ✓ Comience en una posición de squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- ✓ Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- ✓ Con el peso en las manos, patear ambos pies hacia atrás hasta quedar en una posición de flexión.
- ✓ 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.
- ✓ Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial.
- ✓ Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza
- ✓ Salta rápidamente en el aire, gira 180 grados y aterriza en la dirección opuesta de donde empezaste.
- ✓ Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y haz otra repetición.
- ✓ Ganará quien ejecute la mayor cantidad de burpees completos en 30 segundos.
- ✓ Las ejecuciones incorrectas no serán contabilizadas por los jueces.

Video tutorial: https://youtu.be/zp0ITRs_Ey4

2. Posición de "Y" de pie:

- ✓ Desde una posición de pie, extienda la pierna derecha o izquierda en una posición de Split hacia la cabeza
- ✓ Extienda la posición de split lo más alto posible para lograr un split completamente extendido
- ✓ Extienda el brazo opuesto sobre su cabeza para ayudar a equilibrar el split
- ✓ Ganará quien mantenga la posición el mayor tiempo posible, sin perder la técnica.

Video tutorial: <https://youtu.be/MP6aJpRGxTA>



Junior:

1. Prueba de Burpee con salto 360°:

- ✓ Comience en una posición de squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- ✓ Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- ✓ Con el peso en las manos, patear ambos pies hacia atrás hasta quedar en una posición de flexión.
- ✓ 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.
- ✓ Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial.
- ✓ Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza
- ✓ Salta rápidamente en el aire, gira 360 grados y luego aterriza donde comenzaste.
- ✓ Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y haz otra repetición.
- ✓ Ganará quien ejecute la mayor cantidad de burpees completos en 30 segundos.
- ✓ Las ejecuciones incorrectas no serán contabilizadas por los jueces.

Video tutorial: https://youtu.be/EHD1wg-_cz0

2. Posición de "Y" de pie:

- ✓ Desde una posición de pie, extienda la pierna derecha o izquierda en una posición de Split hacia la cabeza
- ✓ Extienda la posición de split lo más alto posible para lograr un split completamente extendido
- ✓ Extienda el brazo opuesto sobre su cabeza para ayudar a equilibrar el split
- ✓ Ganará quien mantenga la posición el mayor tiempo posible, sin perder la técnica.

Video tutorial: <https://youtu.be/MP6aJpRGxTA>



Senior:

1. Prueba de Burpee con salto 360°:

- ✓ Comience en una posición de squat con las rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados como el ancho de los hombros.
- ✓ Baje las manos al piso frente a usted para que estén justo dentro de sus pies.
- ✓ Con el peso en las manos, patear ambos pies hacia atrás hasta quedar en una posición de flexión.
- ✓ 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.
- ✓ Haz una patada de rana saltando con tus pies de regreso a su posición inicial.
- ✓ Ponte de pie y extiende tus brazos sobre tu cabeza
- ✓ Salta rápidamente en el aire, gira 360 grados y luego aterriza donde comenzaste.
- ✓ Tan pronto como aterrices con las rodillas dobladas, ponte en squat y haz otra repetición.
- ✓ Ganará quien ejecute la mayor cantidad de burpees completos en 30 segundos.
- ✓ Las ejecuciones incorrectas no serán contabilizadas por los jueces.

Video tutorial: https://youtu.be/EHD1wg-_cz0

2. Posición de "Y" de pie:

- ✓ Desde una posición de pie, extienda la pierna derecha o izquierda en una posición de Split hacia la cabeza
- ✓ Extienda la posición de split lo más alto posible para lograr un split completamente extendido
- ✓ Extienda el brazo opuesto sobre su cabeza para ayudar a equilibrar el split
- ✓ Ganará quien mantenga la posición el mayor tiempo posible, sin perder la técnica.

Video tutorial: <https://youtu.be/MP6aJpRGxTA>

Masculino:

1. Patada de pierna masculino: todas las edades

- ✓ Inclínate y permanece abajo hasta el suelo



- ✓ Extiende tus brazos y manos frente a ti con la palma hacia abajo en posición de sentadilla
- ✓ Patea tus piernas una a la vez tocando con la punta del pie la palma de tu mano del mismo lado del cuerpo
- ✓ Ganará quien realice la mayor cantidad de patadas en 30 segundos
- ✓ Las repeticiones sólo cuentan cuando pateas tu mano en la posición correcta.

Video tutorial: <https://youtu.be/xKsjgdRmnN0>

2. Giro Push Up Masculino - Todas las edades

- ✓ Comience en posición de plancha alta (brazos en el piso, su cabeza extendida y hombros justo sobre tus brazos)
- ✓ Gira sobre tu espalda, luego voltea hacia tu cara y ve hacia el otro lado (Giro de 360° horizontal respecto al suelo)
- ✓ Nunca dejes que tus caderas se salgan de la línea
- ✓ Los giros realizados de manera incorrecta no serán contabilizados.
- ✓ Ganará quien realice más giros completos con la técnica correcta en 30 segundos

Video Tutorial: <https://youtu.be/d9RJWVUyLYM>

7. JUZGAMIENTO DE EVENTOS

Los eventos serán oficiados por 3 jueces designados por la Federación Colombiana de Natación. Se tendrán en cuenta dos ítems:

- Número de repeticiones o tiempo máximo
- Calidad del ejercicio:
 - Burpee: La altura del salto entre más alto mejor, que los brazos estén estirados al dar la palmada, en la flexión que los codos formen un ángulo de 90 con los hombros.
 - Posición de "Y": Las rodillas deben de estar estiradas, la pierna que se decida elevar mientras más cerca de la cabeza-oreja mejor.
 - Patada de pierna Masculino: Se debe de mantener la posición de squat, los brazos deben de permanecer alineados con los hombros.
 - Push Up Masculino: Permanecer con las caderas en línea.

8. Desempates

8.1. Desempates Categoría infantil

1. Desempate para prueba de Burpees sencillos:

- ✓ En caso de empate en el primer lugar, se hará el ejercicio de Jumping Jacks (payasitos) entre los respectivos atletas.
- ✓ Iniciar de parados con los pies juntos y con los brazos abajo extendidos y las palmas de las manos pegadas a los muslos.
- ✓ En un movimiento simultáneo deberán saltar hasta quedar con los brazos unidos arriba y las piernas separadas más allá del ancho de la cadera.
- ✓ Los brazos tienen que tocar en cada repetición los muslos cuando las piernas se juntan y cuando las piernas se abren dar una palmada sobre la cabeza.
- ✓ Ganará quien realice la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos.
- ✓ En caso de repetirse el empate se repetirá el ejercicio hasta que haya un solo ganador.

Video Tutorial: <https://youtu.be/VRyowjNH-YY>

2. Desempate para prueba Posición de "Y" de pie:

- ✓ En caso de empate en el primer lugar, se volverá a hacer el mismo ejercicio entre los respectivos atletas y el que dure más tiempo en la posición correcta quedará en primer lugar.

8.2. Desempates Categoría Juvenil

1. Desempate para prueba de Burpees con salto 180°:

- ✓ En caso de empate en el primer lugar, se hará el ejercicio de Jumping Jacks (payasitos) entre los respectivos atletas.
- ✓ Iniciar de parados con los pies juntos y con los brazos abajo extendidos y las palmas de las manos pegadas a los muslos.
- ✓ En un movimiento simultáneo deberán saltar hasta quedar con los brazos unidos arriba y las piernas separadas más allá del ancho de la cadera.
- ✓ Los brazos tienen que tocar en cada repetición los muslos cuando las piernas se juntan y cuando las piernas se abren dar una palmada sobre la cabeza.



- ✓ Ganará quien realice la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos.
- ✓ En caso de repetirse el empate se repetirá el ejercicio hasta que haya un solo ganador.

Video Tutorial: <https://youtu.be/VRyowjNH-YY>

2. Desempate para prueba Posición de "Y" de pie:

- ✓ En caso de empate en el primer lugar, se volverá a hacer el mismo ejercicio entre los respectivos atletas y el que dure más tiempo en la posición correcta quedará en primer lugar.

8.3. Desempates Categoría Junior

1. Desempate para prueba de Burpees con salto 360°:

- ✓ En caso de empate en el primer lugar, se hará el ejercicio de Jumping Jacks (payasitos) entre los respectivos atletas.
- ✓ Iniciar de parados con los pies juntos y con los brazos abajo extendidos y las palmas de las manos pegadas a los muslos.
- ✓ En un movimiento simultáneo deberán saltar hasta quedar con los brazos unidos arriba y las piernas separadas más allá del ancho de la cadera.
- ✓ Los brazos tienen que tocar en cada repetición los muslos cuando las piernas se juntan y cuando las piernas se abren dar una palmada sobre la cabeza.
- ✓ Ganará quien realice la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos.
- ✓ En caso de repetirse el empate se repetirá el ejercicio hasta que haya un solo ganador.

Video Tutorial: <https://youtu.be/VRyowjNH-YY>

2. Desempate para prueba Posición de "Y" de pie:

- ✓ En caso de empate en el primer lugar, se volverá a hacer el mismo ejercicio entre los respectivos atletas y el que dure más tiempo en la posición correcta quedará en primer lugar.



8.4. Desempates Categoría Senior

1. Desempate para prueba de Burpees con salto 360°:

✓ En caso de empate en el primer lugar, se hará el ejercicio de Jumping Jacks (payasitos) entre los respectivos atletas.

✓ Iniciar de parados con los pies juntos y con los brazos abajo extendidos y las palmas de las manos pegadas a los muslos.

✓ En un movimiento simultáneo deberán saltar hasta quedar con los brazos unidos arriba y las piernas separadas más allá del ancho de la cadera.

✓ Los brazos tienen que tocar en cada repetición los muslos cuando las piernas se juntan y cuando las piernas se abren dar una palmada sobre la cabeza.

✓ Ganará quien realice la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos.

✓ En caso de repetirse el empate se repetirá el ejercicio hasta que haya un solo ganador.

Video Tutorial: <https://youtu.be/VRyowjNH-YY>

2. Desempate para prueba Posición de "Y" de pie:

✓ En caso de empate en el primer lugar, se volverá a hacer el mismo ejercicio entre los respectivos atletas y el que dure más tiempo en la posición correcta quedará en primer lugar.

8.5. Desempates Categoría Masculino

1. Desempate para prueba de Patada de pierna masculino:

✓ En caso de empate en el primer lugar, se hará el ejercicio de Jumping Jacks (payasitos) entre los respectivos atletas.

✓ Iniciar de parados con los pies juntos y con los brazos abajo extendidos y las palmas de las manos pegadas a los muslos.

✓ En un movimiento simultáneo deberán saltar hasta quedar con los brazos unidos arriba y las piernas separadas más allá del ancho de la cadera.

✓ Los brazos tienen que tocar en cada repetición los muslos cuando las piernas se juntan y cuando las piernas se abren dar una palmada sobre la cabeza.

✓ Ganará quien realice la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos.



✓ En caso de repetirse el empate se repetirá el ejercicio hasta que haya un solo ganador.

✓

Video Tutorial: <https://youtu.be/VRyowjNH-YY>

2. Desempate para prueba Giro Push Up Masculino:

✓ En caso de empate en el primer lugar, se hará el ejercicio de Jumping Jacks (payasitos) entre los respectivos atletas.

✓ Iniciar de parados con los pies juntos y con los brazos abajo extendidos y las palmas de las manos pegadas a los muslos.

✓ En un movimiento simultáneo deberán saltar hasta quedar con los brazos unidos arriba y las piernas separadas más allá del ancho de la cadera.

✓ Los brazos tienen que tocar en cada repetición los muslos cuando las piernas se juntan y cuando las piernas se abren dar una palmada sobre la cabeza.

✓ Ganará quien realice la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos.

✓ En caso de repetirse el empate se repetirá el ejercicio hasta que haya un solo ganador.

Video Tutorial: <https://youtu.be/VRyowjNH-YY>

9. Aspectos Generales

9.1. Los ganadores de cada categoría y prueba, representarán a Colombia en el Campeonato Virtual de Natación Artística de la UANA que se llevará a cabo el día 20 de junio de 2020.

9.2. Las pruebas se realizarán en vivo, no se aceptan grabaciones.

9.3. En caso de que exista interrupción de la imagen en vivo hacia los jueces por cualquier razón (señal del internet, accidentes, otros), el competidor tendrá una única oportunidad para repetir la prueba al final de la ronda. Si al finalizar la ronda de la categoría y la prueba que estaba siendo ejecutada el deportista no tiene disponibilidad para repetir, quedará con la calificación que tenía al momento de la interrupción sin excepciones.

9.4. Los jueces tienen la potestad de solicitar la repetición del ejercicio en caso de que la visión de la cámara no permita realizar el juzgamiento adecuado de la prueba.



- 9.5. Todos los deportistas y sus entrenadores deberán estar conectados al menos 15 minutos antes del inicio de la competencia
- 9.6. El cronómetro oficial para las pruebas será el designado por los jueces.
- 9.7. Un mismo deportista puede realizar las dos pruebas siempre y cuando sea de la misma categoría
- 9.8. En caso de alguna reclamación el comité organizador será quien tenga la última palabra sobre el asunto.
- 9.9. Los entrenadores y deportistas serán responsables de realizar el debido calentamiento antes de iniciar las competencias.
- 9.10. Las pruebas se realizarán una persona a la vez.

Comité Ejecutivo
FECNA