

**XI FESTIVAL DEPARTAMENTAL DE NOVATOS DE NATACIÓN ARTÍSTICA 2026 LIGA DE
NATACIÓN DE ANTIOQUIA
CONVOCATORIA CATEGORÍA NOVATOS - FASE 4**

La Liga de Natación de Antioquia, invita a los Clubes Antioqueños a participar en el XI Festival Departamental de natación artística que tendrá lugar en la ciudad de Medellín.

- 1. ESCENARIO:** Complejo Acuático de la Unidad Deportiva Atanasio Girardot, piscina de natación artística.
- 2. FECHA:** Pruebas de desplazamiento: jueves 20 de agosto del 2026.
Categoría novatos: 4:30 pm
Categoría 8 años: 5:00 pm
Categoría 9-10 años: una vez termine la categoría de 8

años.

Pruebas en seco: viernes 21 agosto del 2026
Categoría novatos: 4:00 p.m
Categoría 8 años: 4:30 pm
Categoría 9 -10 años: una vez termine la categoría 8 años.

Pruebas de figuras: sábado 22 de agosto del 2026.
Todas las categorías: 7:30 am.

Nota: el lugar para realizar las pruebas se anunciará a los directores técnicos de cada club.

- 3. INSCRIPCIONES:** Se recibirá la inscripción desde martes 4 hasta el viernes 7 de agosto del 2026 a las 11:59 pm. El medio se anunciará con anterioridad.

- 4. SORTEO:** Se llevará a cabo el miércoles 12 de agosto del 2026.

5. CATEGORÍAS Y AÑO DE NACIMIENTO CONVOCADAS:

DAMAS		VARONES	
CATEGORÍA	AÑOS DE NACIMIENTO	CATEGORÍA	AÑOS DE NACIMIENTO
Novatos	2019 - 2017	Novatos	2019 - 2017
8 años	2018	8 años	2018
9-10 años	2017 / 2016	9-10 años	2017 / 2016

La categoría de novatos es para todos los atletas nacidos en el año 2019, y participan los atletas nacidos en los años 2017 y 2018 que estén comenzando en la disciplina o no cumplan con lo requerido para su edad.

6. PRUEBAS CONVOCADAS:

PRUEBAS DE DESPLAZAMIENTO CATEGORÍA NOVATOS – FASE 4:

Los atletas de la categoría novatos fase 4 están convocados a las siguientes pruebas:

Para las pruebas de desplazamiento se realizará una calificación cualitativa de la siguiente manera:

LO LOGRA	El atleta realiza el ejercicio como está en la descripción
NO LO LOGRA	El atleta no realiza el ejercicio como está en la descripción

A. Estilo libre:

El atleta debe desplazarse a la señal del evaluador 25m en estilo libre, iniciando con una leve inmersión en posición vertical, donde realizará posteriormente un empuje fuerte desde el muro con ambos pies, generando así un desplazamiento en posición de flecha. Una vez el cuerpo llegue a la superficie del agua, se inicia con la patada de libre, seguida del movimiento de la brazada para así realizar el estilo completo. Los dedos de las manos deben ir juntos y se debe evidenciar una correcta ejecución de la fase de agarre, la fase de empuje y la fase aérea, mientras se realiza el movimiento de los brazos. El ciclo de la respiración debe ser cada 3 brazadas (respirando a ambos lados). El atleta deberá realizar el desplazamiento lo más rápido posible

Medición: se tomará el tiempo que el atleta tarda en el recorrido y se evaluará la técnica del estilo.

B. Estilo espalda:

El atleta debe desplazarse a la señal del evaluador 25 mts en estilo espalda completa, iniciando con una leve inmersión en posición vertical donde realizará posteriormente un empuje fuerte desde el muro con ambos pies, generando así un desplazamiento en posición de flecha.

Una vez que el cuerpo esté llegando justo a la superficie del agua, se inicia con la patada, seguida del movimiento de la brazada de espalda. La patada deberá ser fuerte y continua, generando propulsión; en la brazada se deben evidenciar las 3 fases (fase aérea, fase de empuje y fase de recobro). Los dedos de las manos deberán estar juntos y cerrados. Los codos completamente extendidos. El atleta deberá realizar el desplazamiento lo más rápido posible

Medición: se tomará el tiempo que el atleta tarda en el recorrido y se evaluará la técnica del estilo.

C. Posición de estirada de espalda - Brazada torpedo ordinario:

El atleta debe desplazarse a la señal del evaluador 25 mts en la posición de estirada de espalda con brazada torpedo ordinaria (para avanzar hacia los pies). El atleta deberá tener el gorro dentro del agua, las orejas alineadas con los hombros, las caderas y los tobillos, y los brazos al ancho de los hombros, paralelos a la pared y al lado de las orejas. Las piernas y las rodillas deberán estar completamente extendidas con los talones juntos. Los empeines, la pelvis y la cara deberán estar por encima de la superficie del agua. El movimiento de la brazada debe ser solamente del antebrazo con extensión y flexión del codo completa realizando un movimiento similar al de un infinito con las palmas de las manos y las muñecas completamente extendidas. Los hombros y el húmero deberán estar totalmente fijos, los dedos de las manos cerrados y las palmas de las manos alineadas con el codo y el hombro en el desplazamiento.

PRUEBAS EN SECO CATEGORÍA NOVATOS – FASE 4:

Los atletas de la categoría novatos fase 4 están convocados a las siguientes pruebas: En las pruebas se realizará una calificación cualitativa de la siguiente manera:

LO LOGRA	El atleta realiza el ejercicio como está en la descripción
NO LO LOGRA	El atleta no realiza el ejercicio como está en la descripción

A. Rotación de Ariana:

El atleta debe asumir las posiciones de Split derecho, Spagat y Split izquierdo a la señal del evaluador de forma continua realizando una rotación de cadera de 180°. En la ejecución, los atletas deberán tener los brazos estirados al lado de las caderas. Las orejas alineadas con los hombros y la cadera. Las piernas y las rodillas completamente extendidas y los pies con empeines bien ejecutados, la pelvis debe tocar completamente el suelo y debe haber un cuadrado entre las crestas ilíacas y los hombros. Los atletas no deben dañar la ejecución mientras se realiza la rotación.

Se evalúa: la posición del cuerpo, la extensión y el rango de amplitud de la articulación coxofemoral en cada Split.

B. Posición de arco – Posición de arco rodilla flexionada – Posición de arco rodilla estirada 90°:

El atleta debe asumir la posición de arco a la señal del evaluador. El atleta, en un movimiento uniforme y controlado, deberá flexionar la rodilla de la pierna dominante hasta tener una posición de arco con rodilla flexionada. Posteriormente, el atleta deberá asumir la posición de arco con rodilla estirada en ángulo de 90° y mantener esta posición por 3 segundos. Se evaluará que la rodilla de la pierna apoyada esté completamente extendida y los brazos estén estirados al lado de las orejas en línea con los hombros. El atleta deberá tener los pies lo más cerca de los brazos durante toda la posición.

Se evalúa: las posiciones y el rango de amplitud entre los brazos y los pies.

A. Empeines

El atleta debe asumir la posición sentado con el tronco recto, los brazos extendidos al lado de las orejas y las piernas estiradas al frente, realizando el gesto técnico de los empeines sin despegar las rodillas del suelo. El atleta deberá estar en el rango de 0 a 3 cm.

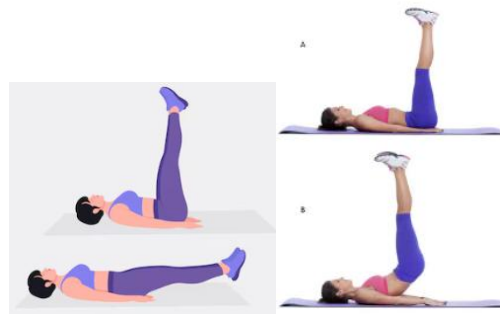
Se evalúa: los centímetros desde el dedo gordo del pie hasta el suelo.



D. Elevación de pierna con press a 90° (25seg):

El atleta debe asumir la posición estirada de espalda. Los brazos deben estar ubicados a los lados de la cadera con las palmas apoyadas en el suelo para brindar estabilidad. Las piernas deben mantenerse extendidas y juntas. Desde esta posición, se elevan las piernas extendidas. Luego se realiza una pequeña elevación de cadera, manteniendo el ángulo de 90° de las piernas y por último vuelve a la posición estirada de espalda sin que los tobillos toquen el suelo. El abdomen debe permanecer contraído durante todo el ejercicio para evitar que la zona lumbar se arquee o se despegue del suelo. La cabeza y los hombros deben mantenerse relajados y apoyados, con la mirada hacia arriba.

Se evalúa: realizar mínimo 7rep en el tiempo estipulado con el movimiento de forma continua y con la técnica correcta.



PRUEBA DE FIGURAS CATEGORÍA NOVATOS – FASE 4:

Para las pruebas de figuras se realizará una calificación cualitativa de la siguiente manera:

L	LO LOGRA, el atleta realiza el ejercicio como está en la descripción
LCA	LO LOGRA CON AYUDA, el atleta realiza el ejercicio pero requiere correcciones técnicas
EP	EN PROCESO, el atleta conoce el ejercicio pero no logra ejecutarlo correctamente (como está en la descripción)
NLL	NO LO LOGRA, el atleta no realiza el ejercicio como está en la descripción

A. Posición de estirada de espalda – Posición de pierna de ballet estirada – Brazada estándar plana (en el muro).

Desde la posición de estirada de espalda en un movimiento lento y controlado, se asume la posición de pierna de ballet estirada; ambas piernas deberán estar con las rodillas completamente extendidas (sostener como mínimo 3 segundos). Para finalizar, el atleta deberá regresar a la posición de estirada de espalda, realizando un movimiento controlado y extendido. La brazada deberá estar al lado de la cadera, con los dedos de las palmas de las manos juntas; el atleta debe realizar la flexión y extensión completa del codo y realizar un movimiento similar a un infinito.

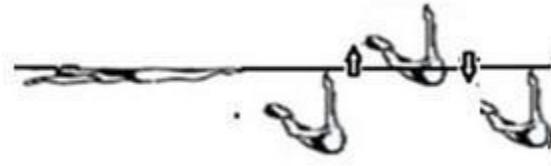
Se evalúa: la posición y la brazada.



B. Posición estirada de espalda - Posición Carpa espalda – 1 ascensor.

El atleta debe asumir la posición de estirada de espalda con las orejas alineadas con los hombros, las caderas y los tobillos; las piernas deben ir juntas y las rodillas extendidas, la parte frontal de los empeines, la pelvis y la cara deben estar fuera del agua. Posteriormente, en un movimiento uniforme, el atleta deberá asumir la posición de carpa espalda, donde los dedos de los pies deben estar justo debajo de la superficie del agua y las piernas completamente juntas y extendidas en un ángulo de 90°. Posteriormente, el atleta deberá ejecutar 1 ascensor en un movimiento rápido donde el tronco debe permanecer lo más cerca de las piernas durante toda la ejecución del ejercicio y las piernas a 90°.

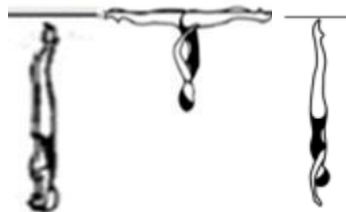
Se evalúa: la ejecución de las transiciones.



C. Posición de vertical sumergida – Posición de Split – Posición de vertical a tobillos.

El atleta deberá asumir la posición de vertical sumergida con los dedos de los pies justo debajo de la superficie del agua. Posteriormente, el atleta deberá asumir, en un movimiento uniforme y controlado, la posición de Split derecho y mantener esta posición durante 5 segundos. A continuación, asumir la posición de vertical a tobillos, haciendo una spin de 180° para terminar con descenso a desaparecer. Las orejas y los hombros deben estar debajo de la cadera, las piernas deben permanecer sobre la superficie del agua en el split y la brazada deberá ser la de soporte.

Se evalúa: la posición, la extensión de las piernas y el rango de amplitud según la tabla de calificación del reglamento.



D. Posición de batidora o eggbeater estática sin brazos.

Asumir la posición de batidora o eggbeater durante 10 segundos.

Se evalúa: la posición, la extensión, la altura y la ejecución del cuerpo.



PRUEBA DE RUTINAS CATEGORÍA– FASE 4:

Los elementos de las rutinas y los tiempos son los establecidos para el Festival Nacional Infantil de Natación Artística del año 2026

Las coach cards y las músicas se deberán montar en una carpeta de Drive que será habilitada desde el día martes 4 de agosto hasta el día viernes 7 de agosto del presente año.

REGLAMENTO:

- Podrán participar en el XI Festival Departamental de Natación Artística 2026 todos los atletas de los clubes afiliados a la Liga de Natación de Antioquia y entidades fuera de Medellín.
- En los XI Festivales Departamentales de Natación Artística 2026 no habrá límite de participantes por club.
- En el XI Festival Departamental de Natación Artística ningún atleta podrá participar en un nivel mayor a su categoría según el año de nacimiento.
- En los Festivales Departamentales de Natación Artística no se permite la participación virtual.
- Para la competencia de figuras, los atletas se deberán presentar con vestido de baño negro, gorro blanco y sin ningún tipo de accesorio.
- Para la competencia de rutina, los atletas se deberán presentar con peinado, maquillaje y vestuario. No se admiten vestidos de baño negros o vestidos de baño institucionales.

IMPORTANTE: Para el Festival Infantil Nacional de natación artística del año 2026 solo será requisito la participación de los atletas en las 4 fases del XI Festival Departamental de Novatos 2026.

PREMIACIÓN:

El objetivo de los festivales departamentales es el desarrollo de procesos deportivos de los atletas participantes; por esta razón, no se realizan premiaciones. Sin embargo, se enviarán los resultados y la retroalimentación de jueces a los clubes participantes con el objetivo de ayudar al proceso deportivo y se otorgará en la última fase de cada categoría un botón y un diploma de participación a cada uno de los atletas.

AUTORIDADES:

La coordinación general de evento estará a cargo de la Liga de Natación De Antioquia.

El juzgamiento estará a cargo de los jueces de la Liga de Natación de Antioquia.

Cordialmente

Johan Valencia

JOHAN ALEJANDRO VALENCIA OQUENDO
Líder Deportivo