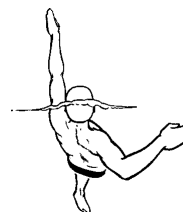
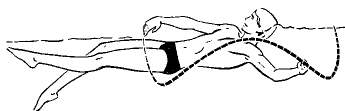


FICHA DE CORRECCION DE ESTILO.



ESPALDA

Alumno: _____	Nº : _____
Evaluador: _____	
Fecha: _____	

POSICIÓN DE LA CABEZA		Nota
1.	Cabeza alta o baja.	
2.	Movimientos laterales de cabeza.	
POSICIÓN DEL CUERPO		
3.	Cadera y piernas demasiado bajas.	
4.	Oscilaciones verticales de cadera y cabeza.	
5.	Oscilaciones laterales de cadera.	
6.	Hombros horizontales.	
7.	Rotación de hombros asimétrica.	
MOVIMIENTOS DE BRAZOS		
8.	Entrada de la mano sin rotación de muñeca (no entra primero el meñique)	
9.	Manos: dedos abiertos, mano plana, etc.	
10.	Tracción con codo caído.	
11.	Insuficiente profundidad inicial.	
12.	Entrada abierta o cruzada.	
13.	Tracción acortada.	
14.	La mano sale muy alejada de la cadera.	
15.	La mano tracciona muy cerca de la superficie.	
16.	La palma gira al pasar el recobro por la perpendicular del hombro.	
17.	Final de la tracción sin profundidad.	
18.	El brazo no recobra perpendicular a la superficie del agua.	
19.	La mano entra con el dorso.	
MOVIMIENTOS DE PIERNAS		
20.	Demasiada flexión de rodillas. Rodillas sin flexión.	
21.	Tobillos con insuficiente flexión plantar o muy rígidos.	
22.	Movimiento muy amplio o demasiado corto.	
23.	La rodillas salen del agua.	
COORDINACIÓN		
24.	Inspirar con el recobro de un brazo y espirar con el otro.	
25.	Punto muerto.	

Puntuación final	
-------------------------	--

Observaciones:.....

Forma de puntuar: 1=error muy grave, 2=error fácilmente apreciable, 3=error leve de fácil corrección, 4=no existe el error.