## FICHA DE EVALUACIÓN DEL ESTILO BRAZA



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN

Patada:				
	iento Hacia Fuera		£.	
MOVIN				¬+¬¬-
	Comienza la patada con los pies	CIO	NOD	
	separados a los lados cadera			1 200
	Los musios estan verticales		NOD	N.
	La patada se mueve hacia atrás	SIO	NO 🗆	4-1/DO
	Las piernas se extienden horizont.	SID	NO D	, ,
	Los pies digidos hacia atrás		NO D	4- 1-0
	Asimetria patada		NOO	
	Verment in Darrane	3.0		AFT
Maniarianta Paris Dantes				. A . A
Movim	iento Hacia Dentro		NA C	
	Flexion plantar pies prematura	21 0	MO:C	
	Los pies se mueven despacio hacia			***
	arriba	SIO	MOG	
	Los pies se quedan separados de			~~~~
	la superficie del agua.	CID	MOD	-
	Piernas no llegan a extenderse		NOD	
	LIGHTS HO HERAR & CENTROST 20	31.0	MOO	
- " "	D			
Coordinación	Brazos - Piernas		370 =	
	Brazos y piernas juntos		NO 🗆	
	Cuerpo extendido con cadera baja		NO 🗆	
	Hombres por encima manos	SID	NO D	_
	Respiración adelantada	SID	NOD	2
	Respiración retrasada			F-
Tracción:	ALVONAL MUZUM Z VIZ MUNION			<
22 000000	iento Hacia Fuera			
MICATIN		CID	NO	-
	Palmas dirigidas a los lados	31 [	1400	70-1
	Manos se mueven por debajo de	61.0	MAR	
	los hombros	21 [	NOD	4
	Los brazos se mueven hacia atrás		W-W10000	
	sin abrirse más que los hombros	SID	MOD	2
	Codo bajo	SID	MOD	~
	Asimetria brazos	SID	NOD	()
				200
Movimiento Hacia Dentro				
MOVIM		SID	NO	
	Manos sobrepasan los hombros		NO.	7
	Las palmas de las manos se miran	310	MACH ET	;
_	Codos se juntan al cuerpo		***	
	demasiado pronto		MO [	/(O)\
	Manos sin velocidad	SID	MO	710
	1.4			with the
Recobro:				
	Las manos se mueven adelante con	r		<i>&gt;</i>
	demasiada profundidad		NOD	
			NOD	
	Brazos se extienden hacia arriba	-	700	
	Hombros bajan prento		NOD	
	Caderas se hunden		NO D	
	Manos adelante separadas		NO D	
	Pies recobran separados	SIC	NOD	
	Pies recobran separados de la			-
	superficie del agua	SIF	NOD	
	Final sin extension total brazos	SIC		
	SIN CALCUSION WHAT DI ALUS			9 "
Comentarios:				
COMETICAL 102.				5 200