

FICHA DE EVALUACIÓN DEL ESTILO BRAZA

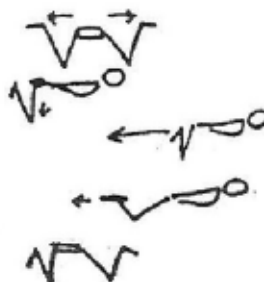


FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN

Patada:

Movimiento Hacia Fuera

- Comienza la patada con los pies separados a los lados cadera SI NO
- Los muslos están verticales SI NO
- La patada se mueve hacia atrás SI NO
- Las piernas se extienden horizont. SI NO
- Los pies dirigidos hacia atrás SI NO
- Asimetría patada SI NO



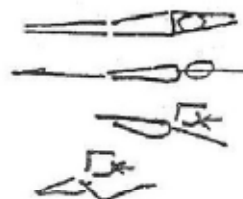
Movimiento Hacia Dentro

- Flexión plantar pies prematura SI NO
- Los pies se mueven despacio hacia arriba SI NO
- Los pies se quedan separados de la superficie del agua SI NO
- Piernas no llegan a extenderse SI NO



Coordinación Brazos - Piernas

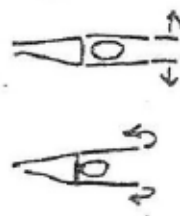
- Brazos y piernas juntos SI NO
- Cuerpo extendido con cadera baja SI NO
- Hombros por encima manos SI NO
- Respiración adelantada SI NO
- Respiración retrasada SI NO



Tracción:

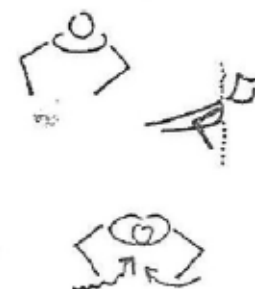
Movimiento Hacia Fuera

- Palmas dirigidas a los lados SI NO
- Manos se mueven por debajo de los hombros SI NO
- Los brazos se mueven hacia atrás sin abrirse más que los hombros SI NO
- Codo bajo SI NO
- Asimetría brazos SI NO



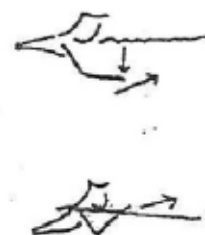
Movimiento Hacia Dentro

- Manos sobrepasan los hombros SI NO
- Las palmas de las manos se miran SI NO
- Codos se juntan al cuerpo demasiado pronto SI NO
- Manos sin velocidad SI NO



Recobro:

- Las manos se mueven adelante con demasiada profundidad SI NO
- Brazos se extienden hacia arriba SI NO
- Hombros bajan pronto SI NO
- Caderas se hunden SI NO
- Manos adelante separadas SI NO
- Pies recobran separados SI NO
- Pies recobran separados de la superficie del agua SI NO
- Final sin extensión total brazos SI NO



Comentarios:
