
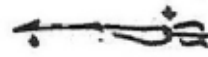
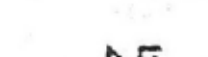



FICHA DE EVALUACIÓN DEL ESTILO MARIPOSA

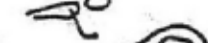
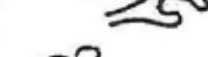
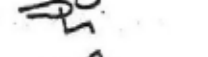
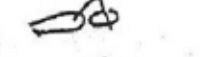

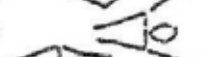
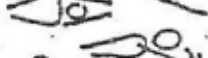


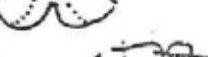
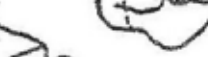

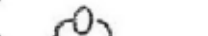




FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN

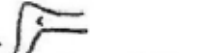

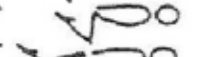

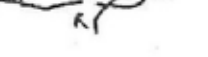
Posición del Cuerpo:

- | | | | |
|--|---|-------|---|
| 1. Insuficiente profundidad cabeza | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 2. Cuerpo no ondulado | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 3. Demasiado alto cuando no respira | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 4. Cadera y piernas bajas durante el recobro | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |


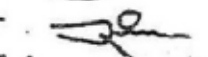


Acción de los Brazos:

- | | | | |
|--|---|-------|---|
| 5. Manos en posición horizontal | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 6. Mano con forma incorrecta | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 7. Codo bajo | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 8. Entrada con las manos cerca de los hombros. | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 9. Los brazos no se ext. al final de la entrada. | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 10. Entrada demasiado abierta | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 11. Entrada dentro de hombros | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 12. Entrada en profundidad | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 13. Tracción fuera de hombros | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 14. Tracción con brazos extendid. | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 15. Falta movimiento hacia dentro | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 16. Tracción demasiado cerca del cuerpo. | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 17. Final tracción acortado | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 18. Salen las manos separadas del cuerpo | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 19. Tracción asimétrica. | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |

Acción de Piernas

- | | | | |
|------------------------------------|---|-------|---|
| 20. Pies en flexión plantar | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 21. Rodillas demasiado flexionadas | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 22. Cadera flexionada | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 23. Piernas asimétricas | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 24. 2º batido inexistente. | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |

Coordinación

- | | | | |
|----------------------------------|---|-------|---|
| 25. Cabeza entra tarde | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 26. Cabeza sale demasiado pronto | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 27. Primer batido anticipado | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |
| 28. Segundo batido anticipado | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | _____ |  |

Comentarios:
