



CONVOCATORIA CHEQUEO PRESELECTIVO NATACIÓN ARTÍSTICA 2024

La Federación Colombiana de Natación convoca a los siguientes deportistas, de las categorías junior y abiertas, a participar en el chequeo preselectivo, que servirá para escoger las bases de las selecciones Colombia de las categorías mencionadas para los eventos del año 2024.

1. LISTADO ATLETAS CONVOCADOS PARA EL PRE SELECTIVO NA CATEGORIAS JUNIOR Y ABIERTA 2024

BOGOTA

Abierta

- Juliana Pacheco Amaya 2004
- Valeria Jurado Rodriguez 2007
- Ángel Mateo Rodriguez Ramírez 2007

Junior

- Valentina Henao Bulla 2008
- Dana Sofia Acosta Nieto 2009
- Karen Sofia Ávila Caballero 2009
- Laura Sofia Rodriguez Rincón 2009
- Juan Manuel Coronel 2007
- Laura Sofia Rodriguez Ávila

ANTIOQUIA

Abierta

- Mónica Sarai Arango Estrada 1992
- Sara Estefanía Castañeda Moscoso 1999
- Melisa Ceballos Correa 2000
- Estefanía Roa Bernal 2000
- Sofia Marín Saldarriaga 2004
- Manuela Ruiz Hoyos 2004



Junior

- Heylin Dahilin Posso Urrego 2007
- Luisa Fernanda Botero Manzano 2007
- Sofia Forero Bustamante 2006
- Tatiana Tobón Morales 2005
- José Manuel Cardona Castrillón 2008
- Manuela Yepes Lopera 2008
- Danna Alejandra Durango Heredia

VALLE

Abierta

- Catalina Orozco Guerrero 2004
- Jhosselyne Taborda Filigrana 1997
- Jennifer Cerquera Hatusca 1988
- Isabella Franco Salcedo 2001
- Valentina Ramírez Martínez 2000
- Gustavo Adolfo Sánchez Acero 2000
- Sofia Abarca Sosa 2003

Junior

- Sofia Pinto Duque 2008
- Maria Paula Paramo Morales 2006
- Emily Melyssa Minante Avendaño 2006
- Valerie Cuenca Londoño 2007
- Isabella Gallón Guevara 2007
- Juan David Fory Perea 2004
- Nicolás Tascon Velasquez 2007

BOLIVAR

- Con el fin de fomentar y apoyar los procesos masculinos de natación artística, invitamos al atleta Duvan Alejandro Losada Bautista, quien podrá estar presente en el chequeo para seguimiento técnico, pero no será elegible para la preselección.



2. PRUEBAS DE SELECCIÓN NACIONAL PARA CATEGORÍAS JUNIOR Y ABIERTA

- PRUEBA DE RUTINAS: 50% (25% cada rutina)
- ✓ Rutina de Equipo Técnico completa donde se evaluará la ejecución en general de toda la rutina haciendo hincapié en los elementos técnicos y los híbridos (rutina del equipo nacional realizada durante los Juegos Centroamericanos 2023)
- ✓ Durante la acrobacia está permitido respirar

Enlace video 6´51”

<https://youtu.be/lOk9Y0g0p0I?si=Z8fBzObDghTpZSaN>

- ✓ Equipo Libre para evaluar ejecución de los deportistas. La rutina para trabajar será el equipo de selección Colombia nadado en Juegos JJPP 2023 (piscinas 2-3 y 4)
- ✓ Durante las acrobacias está permitido respirar

Enlace video 18´40” (2º largo empieza en 20´20”, brazos incluidos antes del segundo híbrido)

https://youtu.be/trMNkfGAQo4?si=_mCmFN5-zWTvt8SV

- Cada rutina de equipo tendrá un porcentaje del 25%
- Se compartirá la música de ambas rutinas para que se puedan entrenar previamente a las Pruebas de Selección

• PRUEBA TÉCNICA DE HABILIDADES: 35%

- ✓ 5xR5
- ✓ 5xR6
- ✓ 5xR7 en dos direcciones
- ✓ 5xR7 unbalance
- ✓ 5xF5+R3

IMPORTANTE:

LAS 5 REPETICIONES DE CADA CODIGO SE REALIZAN SEGUIDAS Y SE INICIAN DESDE LA POSICION DE MESA CADA VEZ



- **R5:**
 - ◆ Ritmo Metrónomo 150BPM
 - ◆ TIEMPOS: Primera Vertical 1-2 / Primer 180° 3-4 / Segundo 180° 5-6 / Bajar a mesa 7-8 / Espera entre repeticiones 1-2-3-4
- **R6:** se inicia desde mesa, se va a una posición de Split y desde ahí se realiza un giro de 360° cerrando las piernas hasta llegar a vertical. Se baja a mesa y se vuelve a iniciar el mismo proceso.
 - ◆ Ritmo Metrónomo 145 BPM
 - ◆ TIEMPOS: Split 1-2 / Primer 180° 3-4 / Segundo 180° llegar a vertical 5-6 / Bajar a mesa 7-8 / Esperar entre repeticiones 1-2-3-4
- **R7 en dos direcciones:** primer 180° se gira hacia la derecha y se cruza la pierna izquierda por delante de la izquierda / el segundo 180° se gira hacia la izquierda y se cruza la pierna derecha por delante de la derecha
 - ◆ Ritmo Metrónomo 150 BPM
 - ◆ TIEMPOS: Primera vertical 1-2 / Primer 180° 3-4 / Esperar 5-6 / Segundo 180° 7-8 / Bajar a mesa 1-2 / Espera entre repeticiones 3-4
- **R7 Unbalance:** de mesa se va a una carpa unbalance, se gira 180° en esa posición y luego se realiza un giro de 180° cambiando a posición arqueada
 - ◆ Ritmo Metrónomo 145 BPM
 - ◆ TIEMPOS: de carpa a primer vertical en unbalance 1-2 / Primer 180° 3-4 / Segundo 180° 5-6 / Bajar a mesa 7-8 / Esperar entre repeticiones 1-2-3-4
- **F5+R3:** desde mesa se va a una posición de caballero seguida de una vertical y se realiza un twirl de 180°.
 - ◆ Ritmo Metrónomo 145 BPM
 - ◆ TIEMPOS: De mesa a caballero 1-2 / De caballero a vertical 3-4 / Twirl de 180° 5-6 / Bajar a mesa 7-8 / Esperar entre repeticiones 1-2-3-4



- Se comparte video demostrativo para aclarar ejecución, números y ritmo
- **PRUEBAS FÍSICAS EN TIERRA DAMAS: 15%**
 - ✓ Splits (derecho, izquierdo, frente) los brazos deberán ir completamente extendidos en posición vertical.
 - ✓ Arco con apoyo de brazos (se mide la distancia en manos y talón)
 - ✓ De pie flexión ventral (alcanzando máxima distancia)
 - ✓ Flexiones de codo en plancha (Rep. En 45 segundos)
 - ✓ Corta plumas (Rep. En 45 segundos)
 - ✓ Burpees simples (Rep. En 45 segundos)
- **PRUEBAS FÍSICAS EN TIERRA HOMBRES: 15%**
 - ✓ Splits (derecho, izquierdo, frente) los brazos deberán ir completamente extendidos en posición vertical).
 - ✓ Arco con apoyo de brazos (se mide la distancia en manos y talón)
 - ✓ De pie flexión ventral (alcanzando máxima distancia)
 - ✓ Dominadas en barra agarre supino (Rep. En 45 segundos)
 - ✓ Corta plumas (Rep. En 45 segundos)
 - ✓ Burpees con flexión (Rep. En 45 segundos)

IMPORTANTE:

- El Equipo Técnico será coreografía FECNA (coreografiado por Irina Rodriguez para categorías Junior y Abierta)
- Para la selección de los dúos (femenino y mixto) para Junior (Mundial Lima) y Abierta (Sudamericano Cali) se tendrán en cuenta los resultados de la competición de Interligas y las pruebas de selección.
- Las rutinas de Equipo Libre y Acrobático para las categorías **Junior y Abierta** que se nadarán en las competiciones internacionales de este año serán escogidos en el campeonato nacional interligas que se realizará en la ciudad de Cali. Estas rutinas serán analizadas por el equipo técnico de la FECNA y se dará a conocer la decisión con el listado de deportistas que quede seleccionado en el chequeo nacional.



- Las rutinas de dúo femenino y Mixto de la categoría **Juvenil** que ganen la competición del Campeonato Nacional Interligas, serán los seleccionados para participar en el Campeonato Panamericano UANA, en Lima Perú, del 18 al 22 de agosto.

3. CRONOGRAMA

Lunes 10 de junio

- Por la mañana: pruebas de tierra
- Por la tarde: equipo técnico

Martes 11 de junio:

- Por la mañana: habilidades en agua
- Por la tarde: equipo libre

Todos los deportistas realizarán las pruebas sin ser separados por categorías. El resultado de estas pruebas es para formar una selección de deportistas para la categoría Junior (10) y una pre selección de deportistas para la categoría de Abierta (14).

Para la categoría Junior: el listado de deportistas seleccionados saldrá posteriormente al resultado de las pruebas de selección.

Para la categoría de Abierta: el listado final de deportistas seleccionados saldrá dos meses antes del Campeonato Sudamericano.

El ranking obtenido de las pruebas de selección no determina un lugar en el Equipo Nacional.

Deportistas juniors podrán formar parte del equipo nacional de abierta.

El objetivo final es crear una preselección de deportistas que estarán supervisados durante la temporada para analizar su rendimiento y evolución y de allí se definirán los deportistas seleccionados para formar parte del Equipo Nacional. Es decir, la fase 1: sería participar en las pruebas de selección, fase 2: ser seleccionado o seleccionada, fase 3: después de evaluar a los deportistas en las pruebas de selección y realizar un seguimiento de sus entrenamientos y evolución, los deportistas seleccionados para el equipo nacional serán elegidos bajo criterio técnico analizando las tres fases.



Todas las ligas deberán enviar la confirmación y aval de sus deportistas a más tardar el 18 de mayo de 2024.

El equipo técnico de la FECNA se reserva el derecho de proponer la selección de algún deportista en beneficio de los objetivos y del rendimiento del Equipo Nacional.

Atentamente,

Equipo Técnico FECNA.

