









EVALUACION TECNICA DE KAYAK

IMAGEN		OBJETIVO	CRITERIOS	ITEMS
		<p>PERFECCIONAR LA POSICIÓN INICIAL DEL PALEO (ATAQUE AÉREO)</p>	Cabeza erguida, vista al frente	
			Pecho hacia arriba.	
			Tronco erguido	
			Flexión de rodilla.	
			Avance de cadera.	
			Máxima torsión.	
			Correcta entrada de la pala al agua. Extensión del brazo de tracción	
		<p>MEJORAR COMIENZO, DESARROLLO Y FINAL DEL ATAQUE</p>	Correcta entrada de la pala al agua	
			Extensión del brazo de tracción	
			Flexión del brazo de impulsión (mano a la altura de la cabeza y el hombro por debajo del hombro)	
			Flexión pierna de tracción	
			Extensión pierna de impulsión	
			Rotación de las caderas hacia el lado del paleo	
		<p>INICIAR COMIENZO, DESARROLLO Y FINAL DE LA EXTRACCION</p>	Brazo de tracción realiza un movimiento hacia fuera y atrás.	
			Separación de codo del tronco.	
			Apoyo del cuerpo sobre la pala.	
			Destorsión del tronco.	
			Transmisión de la fuerza sobre las piernas.	
			Mantener la pala en ángulo de 90º	
			Mano de empuje a la altura de la cabeza.	
			Cadera hacia delante.	
			Extracción de la pala en el tercio posterior del muslo.	
		<p>MANTENER ELEVACION DE LA PALA</p>	Brazo de tracción ligeramente flexionado.	
			Mano a la altura de la cabeza.	
			Codo hacia atrás y debajo del hombro.	
			Pierna del lado del paleo extendida.	
			Hombros relajados.	
			Máxima torsión del tronco. Elevación del codo hasta el hombro.	
<p>PALEO RITMICO Y DESLIZAMIENTO DEL KAYAK</p>	<p>PALEO RITMICO Y DESLIZAMIENTO DEL KAYAK</p>	Ausencia de cabeceo		
		Ausencia de balanceo		
		Ausencia de desequilibrio		

