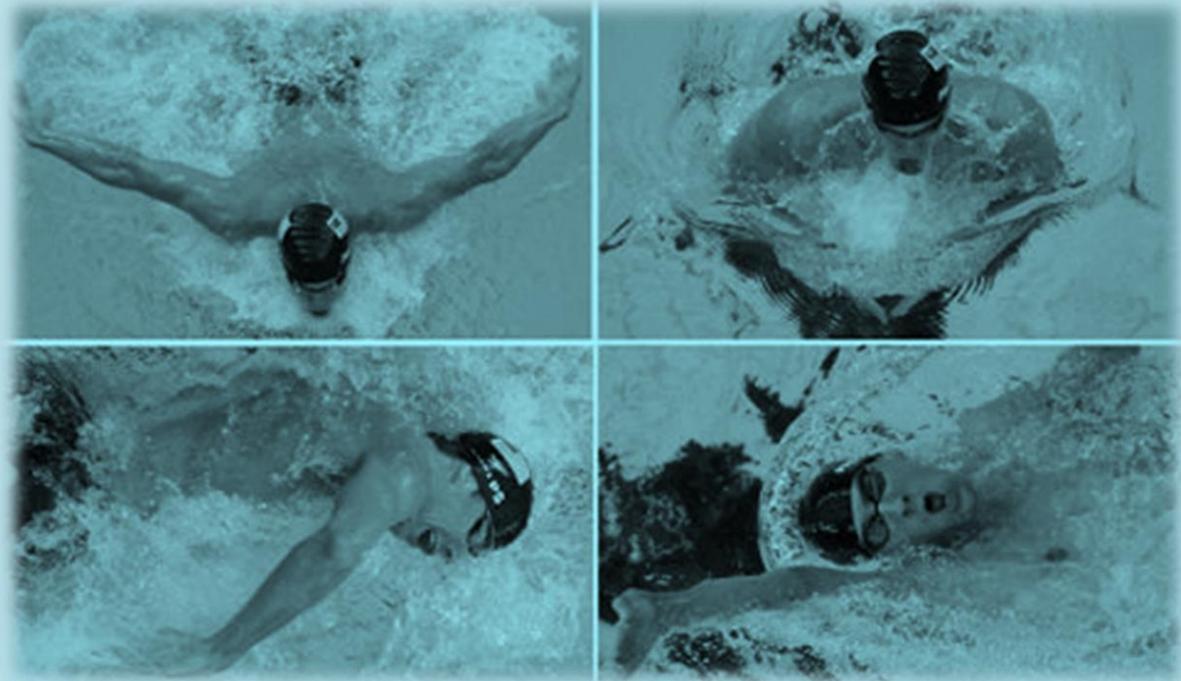


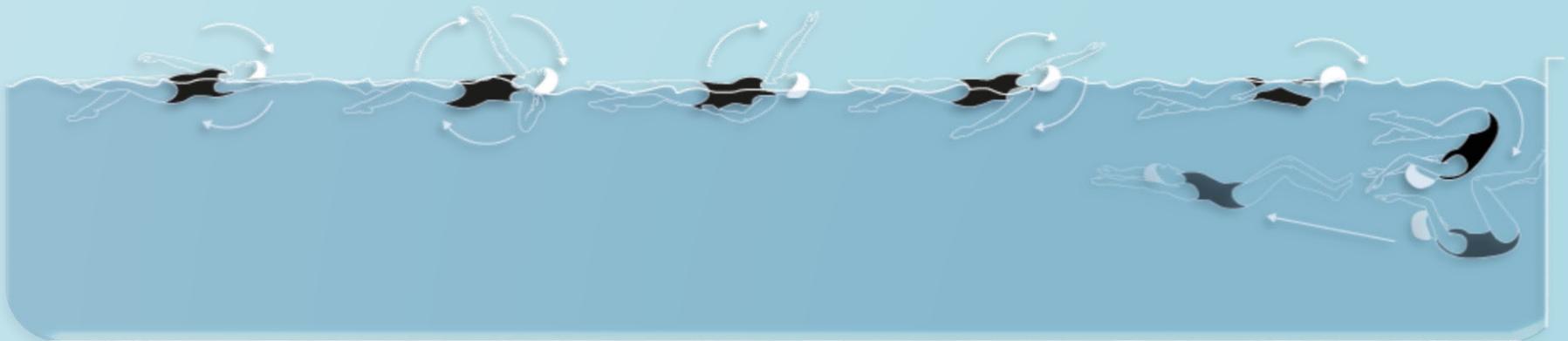
Los Estilos

- Libre
- Mariposa
- Espalda
- Braza
- Estilos Individual



N.6. Estilo Espalda

- N.6.1. Salida
 - ✓ Colocación dispositivo salida
- N.6.2. Nado
- N.6.3. Romper superficie
- N.6.4. Virajes
- N.6.5. Llegada



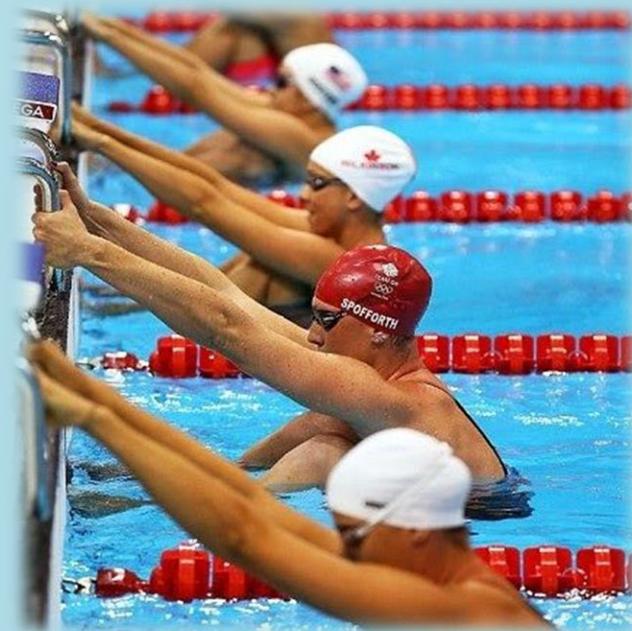
N.6.1. Salida en Espalda (I)

- Antes de la señal, alineados de cara a la salida
- Con ambas manos colocadas en los agarraderos
- Prohibido colocar los pies en o encima del rebosadero
- Prohibido encorvar los dedos



N.6.1. Salida en Espalda (II)

- Los pies y el cuerpo pueden estar dentro o fuera del agua. No es necesario contacto
- JA y JS comprobarán la posición de los pies (puede indicárselo a los cronometradores)
- Si tras la voz de preparados encorva los dedos, no dar la salida y DQ
- Si la salida se ha dado, DQ al finalizar



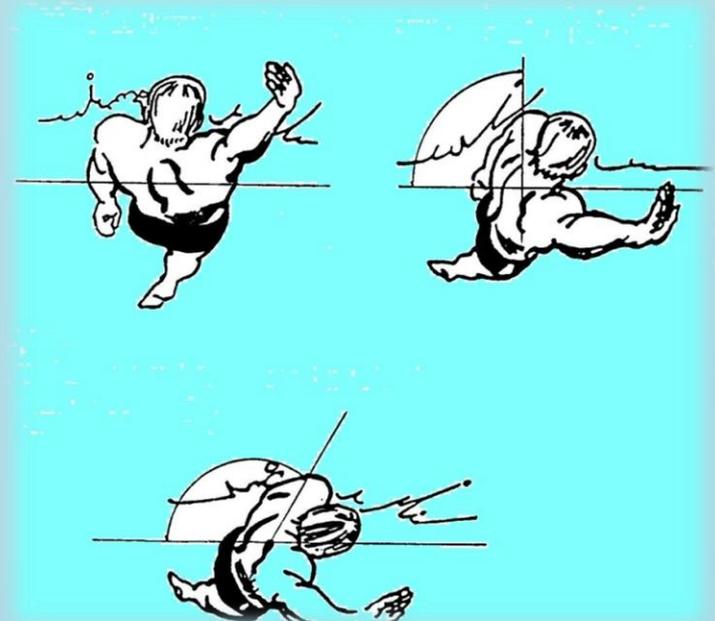
N.6.1. Salida en Espalda (III)

- Con dispositivo de salida de espalda
 - ✓ Al menos un dedo de cada pie debe de estar en contacto con el frontal de la pared o la cara de la placa de toque
 - ✓ Está prohibido encorvar los dedos sobre la parte superior de las placas de toque



N.6.2. Nado de Espalda

- Nado sobre la espalda, salvo en viraje (según N.6.4.)
- Puede balancearse hasta, sin llegar a 90º
- Posición de cabeza indiferente



- Estilo libre sobre la espalda
- Los hombros no pueden llegar a 90º respecto a la superficie del agua

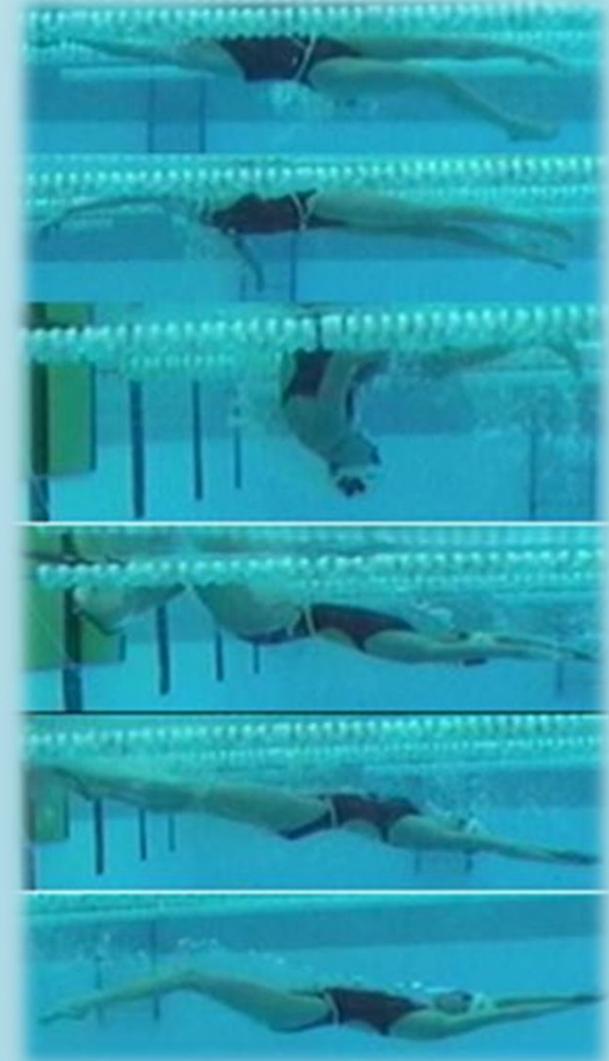
N.6.3. Romper la superficie

- Con cualquier parte del cuerpo, durante toda la carrera
- Tras la salida y tras los virajes, se permiten 15 m completamente sumergido
- Puede estar sumergido en virajes
- En 15 m la cabeza debe haber roto la superficie



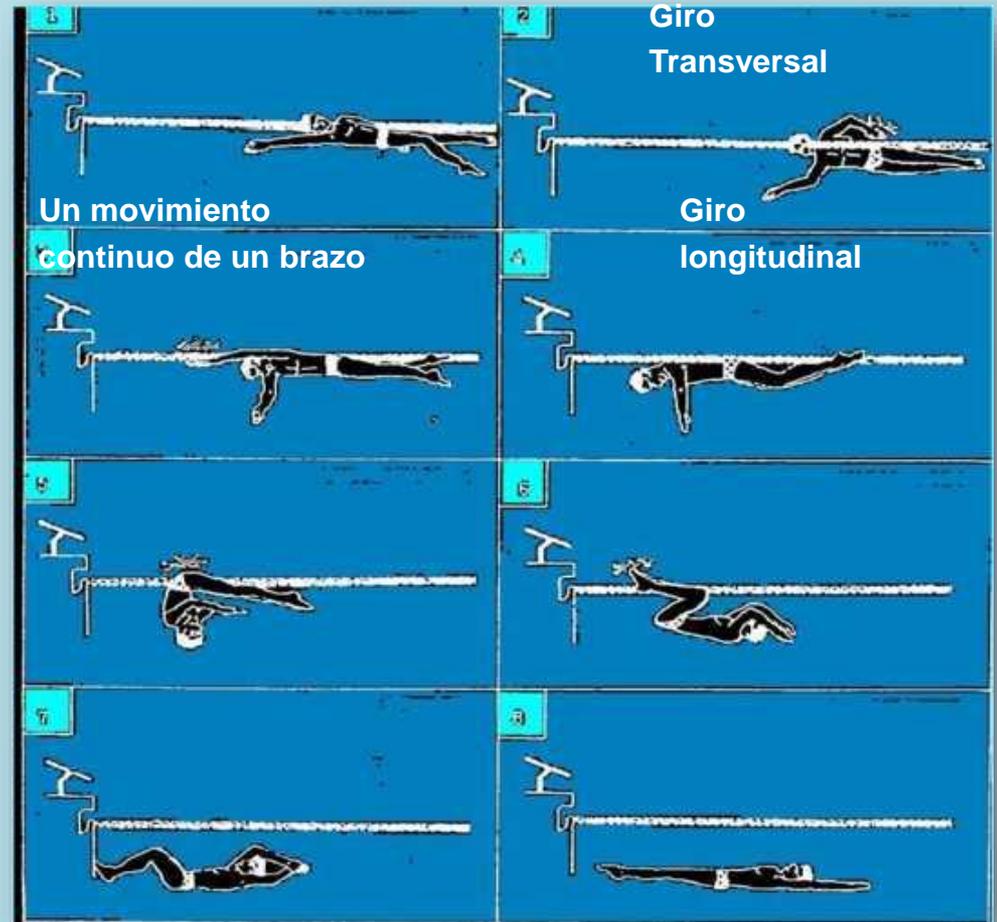
N.6.4. Virajes de espalda

- Deberá tocar la pared con cualquier parte del cuerpo
- Para ejecutar el viraje, los hombros pueden girar hacia el pecho, después de lo cual un inmediato movimiento continuo de un brazo, o inmediato continuo y simultáneo de los dos brazos pueden ser utilizados para iniciar el giro
- Al abandonar la pared, debe estar sobre la espalda



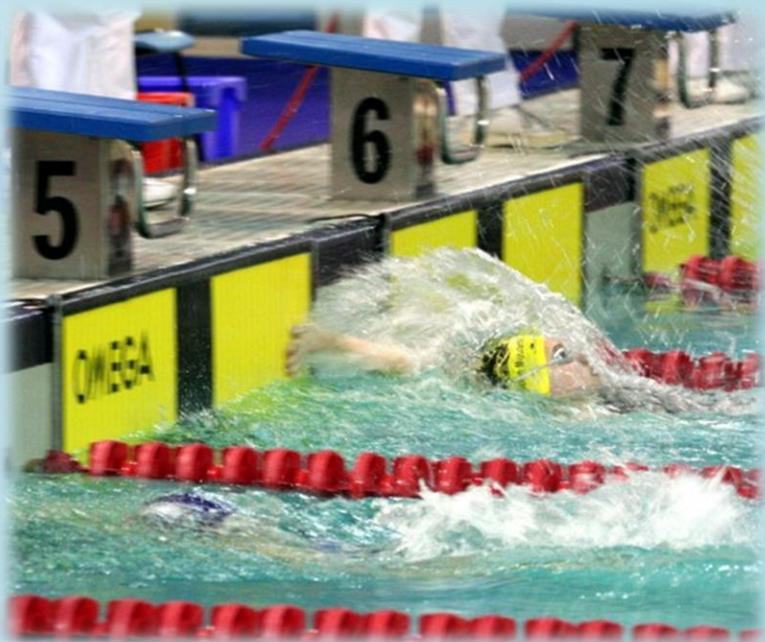
N.6.4. Virajes de espalda

- Tras perder la posición de espalda, un movimiento continuo, inmediato y sin paradas de un brazo o un movimiento continuo, inmediato, simultáneo y sin paradas de los dos brazos puede ser utilizados para iniciar el giro
- Sin límite en el movimiento de las piernas



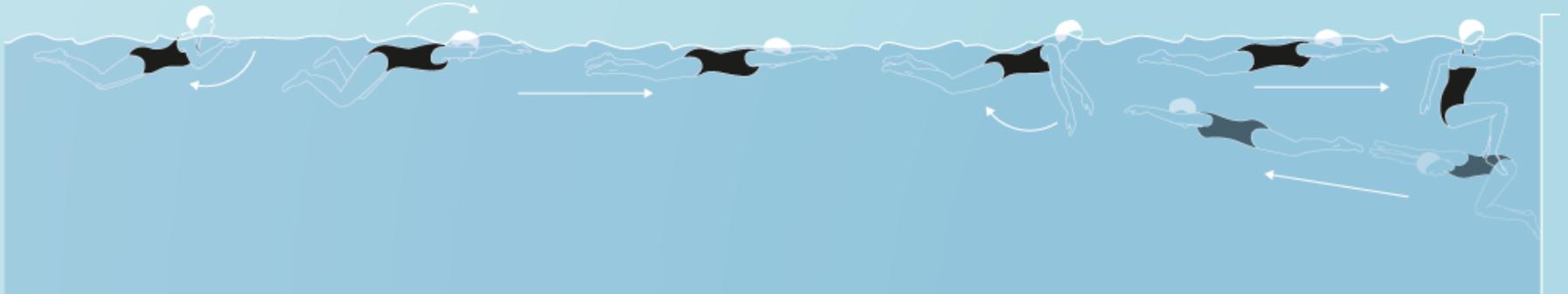
N.6.5. Llegada en espalda

- Toque en la pared en posición de espalda
- Alguna parte del cuerpo tiene que romper la superficie del agua



N.7. Estilo Braza

- N.7.1. Brazada submarina. Romper superficie
- N.7.2. Nado sobre el pecho. Ciclo. Brazos
- N.7.3. Movimiento manos
- N.7.4. Movimiento piernas
- N.7.5. Movimiento pies
- N.7.6. Toque en virajes y llegada



N.7.1. Brazada submarina

- Después de cada salida y cada viraje se puede dar una brazada completa atrás hacia las piernas
 - ✓ Puede estar sumergido
- Una única patada de mariposa
 - ✓ Se permite después de la salida y después de cada viraje en cualquier momento antes de la primera patada de braza



N.7.1. Brazada submarina

- Patada de mariposa antes de la primera de braza
- Seguida obligatoriamente de la patada de braza
- Patada sin estar completamente sumergido **NO** es DQ
- Más de una patada **SÍ** es DQ
- Patada de crol **SÍ** es DQ
- Es correcto iniciar la brazada y realizar una parada



N.7.1. Brazada submarina

- La cabeza debe romper la superficie del agua antes de que las manos se vuelvan hacia adentro en la posición más abierta de la segunda brazada



N.7.2. Nado en Braza

- Cuerpo sobre el pecho
- No está permitido girar sobre la espalda salvo en viraje
 - ✓ Girar de cualquier forma, salir sobre el pecho de la pared
- Ciclo de estilo: una brazada - una patada, en ese orden
- Movimientos de brazos simultáneos
- Sin movimientos alternativos



- Ciclo completo en braza comprende una brazada y una patada, en ese orden

N.7.3. Movimiento de las manos

- Impulsadas juntas hacia adelante
 - ✓ Desde el pecho
 - ✓ Por encima, debajo o en la superficie
- Codos bajo el agua excepto
 - ✓ Brazada final antes viraje
 - ✓ Durante viraje
 - ✓ Brazada final antes llegada
- Manos hacia detrás
 - ✓ Por encima, debajo o en la superficie
 - ✓ No más atrás de la cadera
 - Excepto tras salida y virajes



N.7.4. Movimientos de piernas

- Alguna parte de la cabeza romperá la superficie en cada ciclo
- Movimientos simultáneos de las piernas
- Sin movimientos alternativos



N.7.5. Movimiento de los pies

- Deben girarse hacia afuera en parte propulsiva
 - No permitido movimientos alternativos o de patada de mariposa
 - Pueden romper la superficie si no va seguido de patada hacia abajo
- Movimiento ondulatorio del cuerpo permitido
 - Patada hacia abajo tipo mariposa DQ

Giro de los pies hacia fuera



Movimientos simultáneos



N.7.6. Toque en virajes y llegada

- Ambas manos separadas y simultáneamente
 - ✓ En, por encima o por debajo superficie
- Último ciclo puede ser incompleto
- La cabeza puede sumergirse en última brazada, si ha roto la superficie del agua en el último ciclo



N.7.6. Toque en virajes y llegada



- Toque con las dos manos separadas simultáneamente, aunque sea a distinto nivel y sólo con las yemas de los dedos
- Separadas: no una sobre la otra o enlazadas en su totalidad
- La cabeza puede sumergirse en la última brazada anterior al toque, si ha roto la superficie en algún momento del ciclo del toque anterior



Vocalía de Natación
CTAM

¿Dudas o preguntas?