

- B Benjamines
- A Alevines
- I Infantiles
- C Cadetes
  
- M Masculino
- F Femenino

# Natación

## ADECUACIONES AL REGLAMENTO



# NATACIÓN

## 1. DIMENSIONES DE LAS PISCINAS.

### 1.1 Dimensiones del vaso.

La longitud mínima de la piscina ha de ser de 25 metros con una profundidad que por lo menos alcance 1 metro. Donde se instalen las plataformas de salida la profundidad debe ser como mínimo de 1,20m durante los 5 primeros metros desde el límite de la pared.

#### *Señalización básica.*

- Las **calles** tienen al menos 2 metros de ancho y como mínimo deben haber 5. Cada línea de calle termina a 2 m. de las paredes de los extremos de la pileta, con una línea perpendicular cruzada de 1 m. de longitud y del mismo ancho que las líneas de fondo
- Las **líneas de las crucetas** se colocan en los extremos de la pared o en las placas de toque, en el centro de cada calle y del mismo ancho que las líneas de fondo. Se extienden sin interrupción desde el borde de la pared hasta el fondo de la pileta.
- Las **corcheras** se extienden a lo largo de la longitud total de la pileta y se componen de flotadores colocados de manera continua con un diámetro de entre 0,05 y 0,15m. Los 5 primeros metros de corchera desde cada extremo del vaso han de ser de un color diferente así como un flotador de otro color situado a 15 metros de las paredes para indicar los virajes de espalda y otro que indique el centro del vaso. Entre cada calle no puede haber más de una corchera y todas ellas deben estar firmemente estiradas.
- La **línea de banderolas** que indica los virajes se sitúa a 5 metros del extremo de cada pared, suspendida atravesando la pileta a una altura de entre 1,80m. y 2,50m. por encima de la superficie del agua. Los virajes también se indican con las corcheras y con señales distintivas a ambos lados de la pileta a 5m. desde cada extremo de la pared.
- La **cuerda de salida falsa** se sitúa a 15 metros del extremo de salida, suspendida atravesando la pileta al menos a 1,20m. por encima de la superficie del agua.

### 1.2. Dimensiones de las plataformas de salida

Las **plataformas de salida** deben ser firmes, de material no deslizante y no dar efecto de trampolín. Su superficie debe ser al menos de 0,50m.x 0,50m. y permitir que el nadador pueda agarrarse a ella frontal o lateralmente en el momento de la salida. Deben estar entre 0,50 y 0,75m. por encima de la superficie del agua. Los agarraderos para las salidas de espalda se colocan entre 0,30 y 0,60m. por encima de la superficie del agua horizontal y verticalmente a la vez. Y deben ser paralelos a la superficie de la pared del extremo sin sobresalir más allá de la pared. Cada plataforma de salida debe estar numerada claramente en los cuatro lados. La calle nº1 se sitúa en el lado derecho mirando de frente la pileta, a partir del extremo de salida.

- B Benjamines
- A Alevines
- I Infantiles
- C Cadetes
- M Masculino
- F Femenino

# Natación



## ADECUACIONES AL REGLAMENTO

### 2. COMPOSICIÓN DE EQUIPOS E INDUMENTARIA.

#### 2.1 Componentes de los equipos.

- *Benjamines*.- Los relevos por equipos están compuestos por 4 u 8 nadadores.
- *Alevines, Infantiles y Cadetes*.- Los relevos por equipos están compuestos por 4 nadadores.

#### 2.2. Indumentaria. Gorro igual por centro

### 3. PRUEBAS

	B		A		I - C	
	Individual	Relevos	Individual	Relevos	Individual	Relevos
LIBRE	50	8x50	100	4x100	50	4x50
	100	mixto	200		100	4x100
	200		400		200	4x200
			800		400	
			1500		800	
ESPALDA	50	8x25	100	4x50	50	
		mixto	200		100	
					200	
BRAZA	50	8x25	100	4x50	50	
		mixto	200		100	
					200	
MARIPOSA		8x25	50	4x50	50	
		mixto	100		100	
					200	
ESTILOS	100		100	4x50	100	4x50
			200		200	4x100
			400		400	

### 4. SISTEMA DE PUNTUACIÓN.

Las pruebas que a cada escolar le corresponden nadar en función de su categoría se puntúan según el tiempo invertido en cada una de dichas pruebas siendo el ganador el que menos tiempo invierte.

- B Benjamines  
 A Alevines  
 I Infantiles  
 C Cadetes  
 M Masculino  
 F Femenino

# Natación



## ADECUACIONES AL REGLAMENTO

### 5. ASPECTOS REGLAMENTARIOS Y TÉCNICOS

		B	A	I - C
<b>LOS ESTILOS</b>	<b>LIBRE</b>	<p>El nadador puede nadar cualquier estilo, excepto en las pruebas de estilos individual o por equipos, en las que estilo libre (crol) significa cualquier estilo que no sea espalda, braza o mariposa. En los virajes y en la llegada el nadador debe tocar la pared con cualquier parte de su cuerpo. El nadador debe romper la superficie del agua con alguna parte de su cuerpo a lo largo de la carrera, excepto en los virajes, durante los cuales puede permanecer completamente sumergido a lo sumo en una distancia de 15 m. después de la salida y de cada viraje. Recorrida esa distancia máxima el nadador debe emerger rompiendo la superficie del agua con la cabeza.</p>		
	<b>ESPALDA</b>	<p>Los nadadores se alinean en el agua de cara a la salida con las manos colocadas en los agarraderos del podio. A la señal de salida y después de los virajes el nadador se impulsa sobre su espalda durante todo el recorrido pudiendo llegar a balancearse hasta 90° desde la horizontal. El nadador debe romper la superficie del agua con alguna parte de su cuerpo a lo largo de la carrera, excepto en los virajes, durante los cuales puede permanecer completamente sumergido a lo sumo en una distancia de 15 m. después de la salida y de cada viraje.</p> <p>Recorrida esa distancia máxima el nadador debe emerger rompiendo la superficie del agua con la cabeza. Durante el viraje los hombros del nadador pueden girar sobre la vertical hacia el pecho e iniciar el giro propiamente dicho con un impulso de uno o los dos brazos. Una vez perdida la posición de espalda del cuerpo los movimientos de piernas y brazos sólo pueden darse para finalizar el giro y volver a adoptar la posición de espalda tocando la pared e impulsándose sobre ella. Al final de la carrera el nadador debe tocar la pared mientras todavía esta de espalda.</p>		
	<b>BRAZA</b>	<p>Tras la salida y después de cada viraje el cuerpo se debe mantener sobre el pecho no pudiéndose girar sobre la espalda en ningún momento. Una única patada de delfín seguida de una patada de braza es permitida mientras se esté totalmente sumergido. Seguidamente, todos los movimientos de las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin movimientos alternos. Los codos siempre han de ir sumergidos excepto en la brazada final de llegada. En cada viraje y al final de la carrera se debe tocar la pared con ambas manos simultáneamente. Durante cada ciclo completo de un movimiento de brazos y piernas, una parte de la cabeza del nadador debe romper la superficie del agua, excepto tras la salida y después de cada viraje donde puede dar una brazada completa hacia atrás, hasta las piernas, y una patada completa estando totalmente sumergido.</p>		
	<b>MARIPOSA</b>	<p>Tras la salida y después de cada viraje el cuerpo debe mantenerse sobre el pecho y ambos hombros deben estar en línea con la superficie del agua no pudiéndose girar sobre la espalda en ningún momento. Ambos brazos deben ser proyectados juntos y a la vez hacia delante por encima de la superficie del agua y llevarse hacia atrás simultáneamente. El movimiento de pies debe ser simultáneo, de arriba abajo, en un plano vertical. En cada viraje y al final de la carrera se debe tocar la pared con ambas manos simultáneamente. En la salida y tras los virajes el nadador puede hacer uno o varios movimientos de piernas y una tracción de brazos bajo el agua durante como máximo 15 m. Recorrida esa distancia máxima el nadador debe emerger rompiendo la superficie del agua con la cabeza.</p>		
	<b>ESTILOS</b>	<p><u>Pruebas de estilos individual.</u>- El orden en que se han de nadar los diferentes estilos es mariposa, espalda, braza y crol .</p> <p><u>Pruebas de relevos de estilos:</u> El orden en que se han de nadar los diferentes estilos es espalda, braza, mariposa y crol.</p>		

- B Benjamines
- A Alevines
- I Infantiles
- C Cadetes
  
- M Masculino
- F Femenino

# Natación



## ADECUACIONES AL REGLAMENTO

	B	A	I - C
LA CARRERA	<p><b>El nadador debe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Terminar la carrera en la misma calle en la que comenzó.</li> <li>b) Realizar todo viraje tomando contacto físico con el extremo de la piscina.</li> </ul> <p><b>Está permitido</b> Utilizar gafas protectoras.</p> <p><b>No está permitido y supone descalificación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Tirar de las corcheras delimitadoras de las calles.</li> <li>b) Molestar a otro nadador.</li> <li>c) Utilizar nada que le ayude a aumentar su velocidad, flotabilidad o resistencia.</li> <li>d) Participar en una prueba sin estar previamente inscrito.</li> </ul>		
LOS RELEVOS	<p><b>Por equipos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo pueden participar en el relevo los nadadores que estén inscritos previamente.</li> <li>- Debe indicarse con anterioridad el orden de salida de los relevistas y cada miembro sólo puede participar una vez.</li> <li>- La composición de los equipos puede modificarse entre las series y las finales de una prueba.</li> <li>- Todo relevista debe salir una vez que su compañero haya tocado la pared. Si lo hace antes será descalificado.</li> <li>- El nadador que finaliza su largo debe retirarse inmediatamente de la piscina y no molestar a siguientes participantes.</li> </ul>		
LAS SERIES	<p>Los tipos de series son <b>contrareloj</b>, es decir, los nadadores se ordenan por marcas y si alguno no notifica su tiempo queda relegado a los últimos puestos. En caso de marcas iguales se sortea la posición. Si hay dos series el que tiene la mejor marca nada en la segunda, el siguiente mejor en la primera, el tercero en la segunda y así sucesivamente. Si son tres las series se sigue el mismo procedimiento.</p> <p>Si hay 2 o más series en una prueba deben participar como mínimo 3 nadadores por serie.</p> <p>Las calles se distribuyen de manera que el más rápido se coloca en la calle central, el siguiente a su izquierda, el siguiente a la derecha del 1º y así sucesivamente. En caso de marcas iguales la calle se elige por sorteo.</p>		
LA SALIDA	<p><b>Salida única (Alevín, infantil y cadete) o dos salidas (benjamines)</b> y lo deben indicar en la convocatoria de la misma. Cuando la salida es única cualquier nadador que salga antes de la señal de salida es descalificado. Si se utiliza la regla de dos salidas y hay una primera falsa el juez debe advertirlo y proceder a dar otra salida, la definitiva. En cualquier caso si la señal de salida suena antes de efectuarse la descalificación, la carrera sigue y la descalificación se lleva a cabo al final; si la descalificación se hace antes de darse la señal de salida ésta no debe darse, y los restantes nadadores deben ser llamados de nuevo a sus puestos.</p> <p>El juez árbitro mediante una serie de <b>silbidos cortos</b> llama a los nadadores para que se despojen de la ropa salvo el bañador. Seguidamente y con un <b>silbido largo</b> les indica que tomen la posición de salida. En los casos en los que la salida es desde el agua con dicho primer silbido largo los nadadores deben lanzarse al agua y esperar a un nuevo silbido largo para ocupar su posición de salida.</p> <p>La <b>salida</b> para las <u>carreras de estilo libre, braza, mariposa y estilos individual</u> se efectúa por medio de un salto desde lo alto del podio. A la señal de preparados se ponen en posición de salida con al menos un pie en la parte delantera de la plataforma de salida siendo irrelevante la posición de las manos. Una vez que todos los nadadores estén quietos el juez da la señal de salida.</p> <p>La <b>salida</b> para las <u>carreras de espalda y relevos estilos</u> se hace desde el agua. A la señal de preparados se ponen en posición de salida con los pies totalmente sumergidos y agarrando con las manos los agarraderos de salida. Una vez que todos los nadadores estén quietos el juez da la señal de salida.</p>		