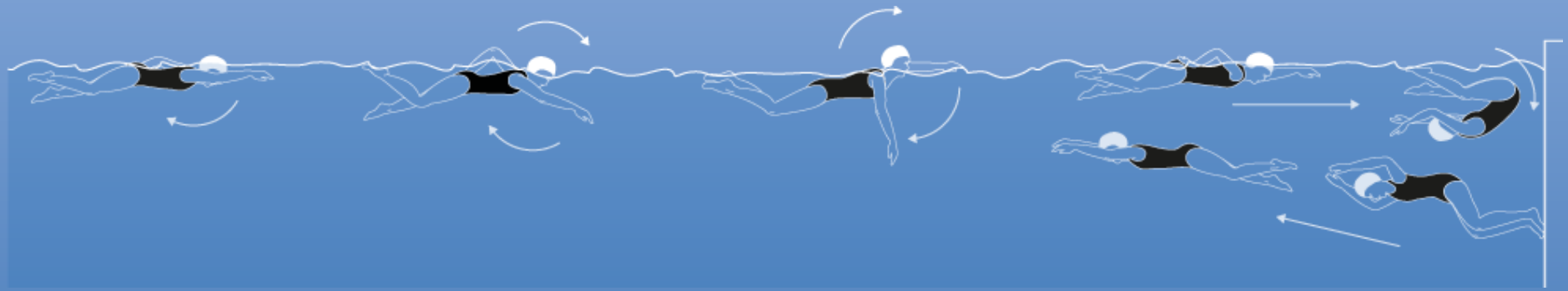
Los Estilos

- Libre
- Mariposa
- Espalda
- Braza
- Estilos Individual

N.5. Estilo Libre

- N.5.1. Definición
- N.5.2. Virajes, llegada
- N.5.3. Romper superficie



N.5.1. Definición de estilo Libre

- Cualquier estilo en prueba así llamada
- En pruebas de estilos, cualquiera que no sea braza, mariposa o espalda

- Podrán nadar como quieran, con reglamentación de libre en nado, virajes y llegada aunque estén nadando otro estilo
- En pruebas de estilos, cualquiera menos los nadados anteriormente
- Combinación de estilos es válido

N.5.2. Virajes y llegada

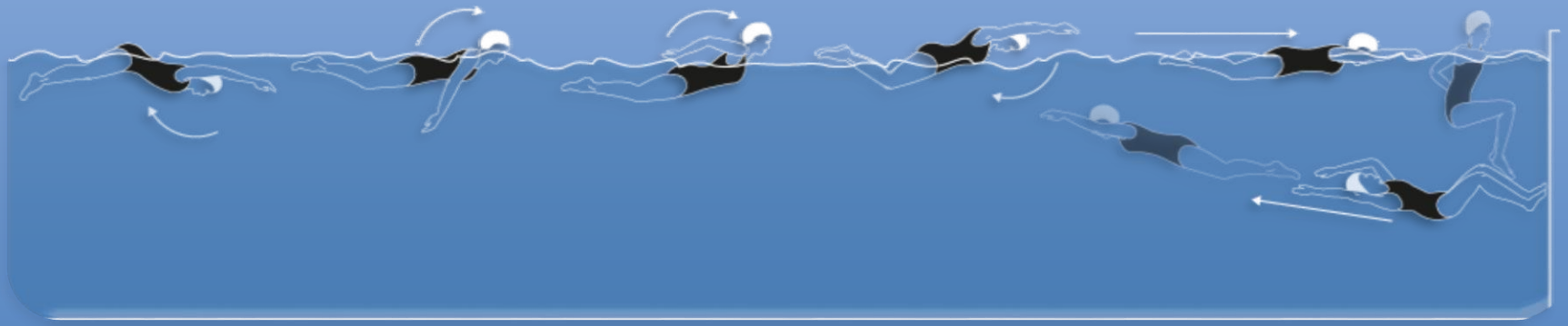
- Toque con cualquier parte del cuerpo

N.5.3. Romper superficie del agua

- Con cualquier parte del cuerpo a lo largo de la carrera
- Tras la salida, y tras los virajes, 15 m completamente sumergido
- En 15 m la cabeza debe haber roto la superficie

N.8. Estilo Mariposa

- N.8.1. Nado sobre el pecho
- N.8.2. Movimiento brazos
- N.8.3. Movimiento piernas
- N.8.4. Toque en virajes y llegada
- N.8.5. Romper superficie



N.8.1. Nado sobre el pecho

- El cuerpo debe mantenerse sobre el pecho desde el comienzo de la primera brazada
- No se permite girar sobre la espalda salvo en viraje:
  - ✓ Después del toque en la pared
  - ✓ Girar de cualquier forma
  - ✓ Salir sobre el pecho de la pared

- Patada hacia los lados bajo el agua permitida
- Patada lateral bajo el agua, nadador sin sobrepasar 90º

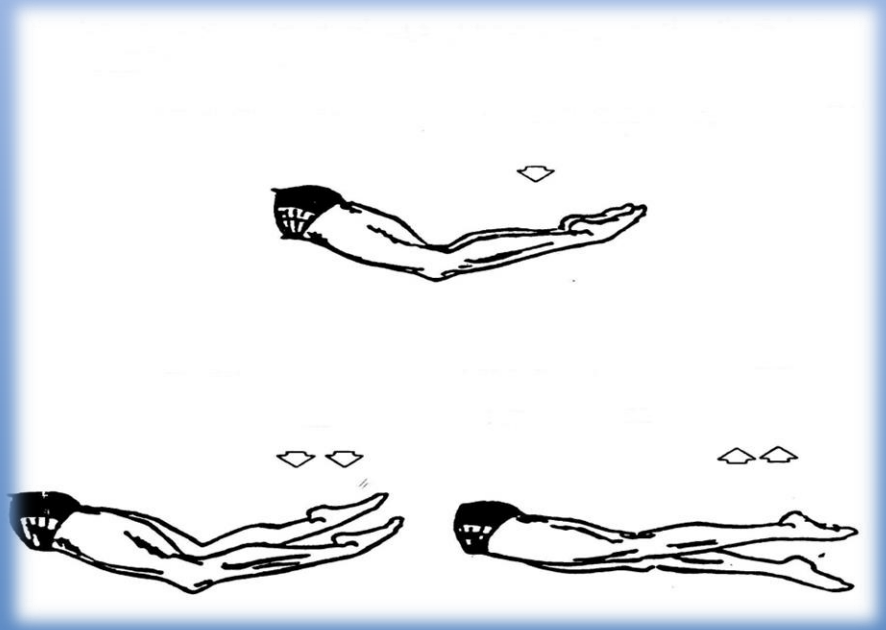
N.8.2. Movimiento de los brazos

- Hacia adelante
- Simultáneamente
- Por encima de la superficie del agua
- Hacia atrás simultáneamente por debajo del agua

- Descalificación por brazadas por debajo del agua para iniciar o finalizar la carrera

N.8.3. Movimiento de las piernas

- Hacia arriba y abajo
- Simultáneos
- No necesitan estar al mismo nivel
- No pueden alternarse
- No se permite la patada de braza



N.8.4. Toques en virajes y llegada

- Ambas manos separadas y simultáneamente
- A nivel del agua, por encima o por debajo
- Toque simultáneo, manos separadas, aunque sea a distinto nivel o con las yemas de los dedos
- Separadas: no una sobre la otra o enlazadas

N.8.5. Romper superficie

- Tras salida y virajes, movimientos de piernas y una tracción de brazos bajo el agua, para salir a superficie
- Sumergido no más de 15 m
- La cabeza debe haber roto la superficie en ese punto
- Debe permanecer sobre el agua

¿Dudas o preguntas?