



---

## Natación

---

### 1. Descripción del Deporte

Se enfrentarán equipos de 4 personas por delegación, siendo al menos uno de los componentes de cada sexo, en una carrera de relevos, por estilos, siendo el ganador de la prueba el equipo que menos tarda en completar la distancia prescrita.

### 2. Piscina

Se realizará la carrera en un vaso grande y profundo, de 25 metros de largo, con seis calles destinadas a la realización de la prueba. La piscina contará con podio de salida.

### 3. Reglamento

1. Reglas: Debe presentarse un solo equipo en una prueba, deberá recorrer por completo la distancia señalada para poder ser clasificado. Los nadadores deberán permanecer y terminar en la misma calle en la que empezaron. En todas las pruebas, el nadador que efectúa un viraje, deberá tener contacto físico con el extremo de la piscina. El viraje deberá efectuarse desde el muro de la pileta, y no está permitido dar una zancada o paso sobre el fondo de la misma. No está permitido tirar de la corchera. Si un nadador molesta a otro, nadando por otra calle o le obstaculiza de cualquier otra forma, será descalificado. Si la falta es intencionada, el Juez Árbitro deberá realizar un informe sobre el incidente. Ningún nadador está autorizado a utilizar o llevar ningún sistema o bañador que haga aumentar su velocidad, flotabilidad o resistencia durante una competición (Ej.: manoplas, aletas, pulseras de fuerza, ó sustancias adhesivas, etc.). Sí podrá llevar gafas protectoras. Cualquier tipo de cinta adhesiva sobre el cuerpo no está permitido, salvo que sea aprobada por un órgano médico. Cualquier nadador que no esté inscrito en una prueba, y que entre en el agua durante la ejecución de la misma, antes de que todos los nadadores hayan realizado su recorrido, deberá ser descalificado en la siguiente prueba para la que esté inscrito en la competición. Cada equipo de relevos deberá estar compuesto por cuatro nadadores. Los cuales estarán compuestos por dos (2) hombres y dos (2) mujeres. En las pruebas de relevos, el equipo del nadador cuyos pies hayan perdido el contacto con la plataforma de salidas, antes de que su compañero precedente del equipo haya tocado la pared, quedará descalificado. Cualquier equipo de relevos será descalificado en una carrera si un miembro del equipo, que no es el designado para hacer el recorrido, entra en el agua cuando la carrera se está desarrollando, y antes de que todos los nadadores de todos los equipos hayan finalizado la misma. Los miembros de un equipo de relevos y su orden de salida, deberán indicarse antes de la carrera. Cada miembro del equipo podrá participar sólo una vez. La composición del equipo podrá modificarse entre las series y las finales de una prueba, las sustituciones pueden hacerse solo en el caso de una urgencia médica certificada. Cualquier nadador que haya terminado su carrera, o la distancia a cubrir en una carrera de relevos, dejará la pileta inmediatamente, sin molestar a ningún otro participante que no haya terminado todavía su carrera. En caso contrario, el nadador que haya cometido la falta, o su equipo de relevos, será descalificado. Si una falta



ha puesto en peligro las oportunidades de éxito de un nadador, el Juez Arbitro está cualificado para autorizarle a tomar parte en la serie siguiente, o si la falta ha sido cometida en una final o en la última serie, él/ella podrá ordenar que se repita. No se permitirá ningún control del ritmo, tampoco cualquier dispositivo ó plan que pueda ser usado a tal efecto

## 2. Estilos

1. Espalda: Antes de la señal de salida los nadadores se alinearán en el agua de cara a la salida con las manos colocadas en los agarraderos de salida. Está prohibido colocar los pies en o encima del rebosadero, o encorvar los dedos sobre el mismo. A la señal de salida y después de los virajes, el nadador se impulsará y nadará sobre su espalda durante todo el recorrido, excepto cuando ejecuta un viraje. La posición normal de la espalda puede incluir un movimiento de balanceo del cuerpo hasta, sin llegar, a los 90 grados desde la horizontal. La posición de la cabeza es indiferente. Cualquier parte del nadador debe romper la superficie del agua durante toda la carrera. Se le permitirá al nadador estar completamente sumergido durante el viraje, y durante una distancia de no más de 15 metros después de la salida y de cada viraje. En ese punto la cabeza debe haber roto la superficie. Cuando se está ejecutando el viraje el nadador deberá tocar la pared con cualquier parte del cuerpo. Durante el viraje, los hombros pueden girar sobre la vertical hacia el pecho, después de lo cual un inmediato movimiento continuo de un brazo, o un inmediato movimiento continuo y simultáneo de los dos brazos pueden ser utilizados para iniciar el giro. El nadador debe haber vuelto a una posición sobre la espalda al abandonar la pared. Al final de la carrera, el nadador debe tocar la pared mientras esté de espalda.
2. Braza: Después de la salida y después de cada viraje, el nadador puede dar una brazada completa atrás hacia las piernas durante el cual el nadador puede estar sumergido. Después de la salida y después de cada viraje, se permite una única patada de mariposa en cualquier momento antes de la primera patada de braza. Desde el comienzo de la primera brazada, después de la salida y después de cada viraje, el cuerpo se mantendrá sobre el pecho. No está permitido girar sobre la espalda en ningún momento, excepto en el viraje después del toque de la pared donde está permitido girar de cualquier forma, siempre y cuando el cuerpo esté sobre el pecho al salir de la pared. Desde la salida y durante toda la carrera el ciclo del estilo debe ser una brazada y una patada en ese orden. Todos los movimientos de los brazos serán simultáneos y en el mismo plano horizontal sin movimientos alternativo. Las manos deberán ser impulsadas juntas hacia adelante, desde el pecho, ya sea por encima, por debajo o en la superficie del agua. Los codos deberán estar bajo el agua excepto en la brazada final antes del viraje, durante el viraje y la brazada final de la llegada. Las manos se llevarán hacia atrás, por encima o por debajo de la superficie del agua. Las manos no se llevarán más atrás de la línea de la cadera, excepto durante la primera brazada después



de la salida y cada viraje. Durante cada ciclo completo, alguna parte de la cabeza del nadador romperá la superficie del agua. En la salida y en los virajes la cabeza deberá romper la superficie del agua antes de que las manos se vuelvan hacia adentro en la posición más abierta de la segunda brazada. Todos los movimientos de las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin movimientos alternativos. Los pies deberán girarse hacia afuera durante la parte propulsiva de la patada. No están permitidos los movimientos alternativos o de patadas de mariposa hacia abajo excepto en los virajes. Está permitido romper la superficie del agua con los pies, siempre que no venga seguido de una patada de mariposa hacia abajo. En cada viraje, y al finalizar la carrera, el toque deberá hacerse con ambas manos separadas y simultáneamente, ya sea en, por encima o por debajo de la superficie del agua.

3. Mariposa: Desde el comienzo de la primera brazada después de la salida y después de cada viraje el cuerpo deberá mantenerse sobre el pecho. La patada hacia los lados bajo el agua está permitida. No está permitido girar sobre la espalda en ningún momento, excepto en el viraje después del toque de la pared donde está permitido girar de cualquier forma, siempre y cuando el cuerpo esté sobre el pecho al salir de la pared. Ambos brazos deberán ser proyectados simultáneamente hacia adelante, por encima de la superficie del agua, y llevarse hacia atrás simultáneamente por debajo del agua durante toda la carrera. Todos los movimientos de las piernas hacia arriba y abajo serán simultáneos. Las piernas ó los pies no necesitan estar al mismo nivel, pero no podrán alternarse uno en relación con el otro. Un movimiento de patada de braza no está permitido. En cada viraje y al finalizar la carrera, el toque deberá hacerse con ambas manos separadas y simultáneamente, ya sea a nivel del agua, por encima o por debajo. A la salida y en los virajes, el nadador está autorizado a hacer uno o varios movimientos de piernas y una tracción de brazos bajo el agua, lo que le permitirá salir a la superficie. Se le permitirá a un nadador estar completamente sumergido en una distancia no superior a 15 metros después de la salida y después de cada viraje. En este punto la cabeza debe haber roto la superficie del agua. El nadador debe permanecer sobre la superficie del agua hasta el siguiente viraje o la llegada. Desde el comienzo de la primera brazada después de la salida y después de cada viraje el cuerpo deberá mantenerse sobre el pecho. La patada hacia los lados bajo el agua está permitida. No está permitido girar sobre la espalda en ningún momento, excepto en el viraje después del toque de la pared donde está permitido girar de cualquier forma, siempre y cuando el cuerpo esté sobre el pecho al salir de la pared. Ambos brazos deberán ser proyectados simultáneamente hacia adelante, por encima de la superficie del agua, y llevarse hacia atrás simultáneamente por debajo del agua durante toda la carrera. Todos los movimientos de las piernas hacia arriba y abajo serán simultáneos. Las piernas ó los pies no necesitan estar al mismo nivel, pero no podrán alternarse uno en relación



con el otro. Un movimiento de patada de braza no está permitido. En cada viraje y al finalizar la carrera, el toque deberá hacerse con ambas manos separadas y simultáneamente, ya sea a nivel del agua, por encima o por debajo. A la salida y en los virajes, el nadador está autorizado a hacer uno o varios movimientos de piernas y una tracción de brazos bajo el agua, lo que le permitirá salir a la superficie. Se le permitirá a un nadador estar completamente sumergido en una distancia no superior a 15 metros después de la salida y después de cada viraje. En este punto la cabeza debe haber roto la superficie del agua. El nadador debe permanecer sobre la superficie del agua hasta el siguiente viraje o la llegada.

4. Estilo Libre (Crol): Estilo libre significa que, en una prueba así llamada, el nadador puede nadar cualquier estilo, excepto en las pruebas de estilos individual o por equipos, en las que estilo libre significa cualquier estilo que no sea espalda, braza o mariposa. En los virajes, y a la llegada, el nadador debe tocar la pared con cualquier parte de su cuerpo. El nadador deberá romper la superficie del agua con alguna parte de su cuerpo a lo largo de la carrera, excepto en los virajes donde el nadador podrá permanecer completamente sumergido en una distancia de no más de 15 metros después de la salida y después de cada viraje. En este punto la cabeza debe haber roto la superficie.

3. Sanciones: Cualquiera de las infracciones que atenten contra el carácter de la competición será sancionada con la eliminación del equipo de la prueba. Se mantendrá cierta permisividad con la ejecución técnica de los estilos, siempre y cuando mantengan similitudes motrices con los mismos