



FICHAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS y EVALUACIONES



Disney
JUNTOS POR UNA
VIDA SANA



Rfen
NATACIÓN



El Plan de la Natación en su programa **NADAR ES VIDA** otorga el

★ PREMIO BEBÉS Y PAPIS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 1:



Fecha

Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO: PERLA (Nivel 1 - Bebés y Papis)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proporcionar un marco estructurado para posibilitar el aprendizaje y el descubrimiento del medio acuático para los más pequeños de forma independiente y en condiciones de seguridad.
- Proporcionar al adulto el conocimiento de las técnicas correctas necesarias para los movimientos y destrezas básicos para el aprendizaje de la natación.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Responder o reaccionar cuando se pregunta al niño o niña por su nombre.
- 2) Percibir el agua en la cara sin rechazo o signos de molestias.
- 3) Adoptar la posición de sentado en una colchoneta.
- 4) Percibir sin rechazo la posición dorsal con ayuda del adulto.
- 5) Realizar una inmersión hasta la boca para espirar por la boca haciendo burbujas.
- 6) Descubrir y manipular objetos previamente ocultos.



El Plan de la Natación en su programa **NADAR ES VIDA** otorga el

★ PREMIO BEBÉS Y PAPIS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 2:



PEACH

Fecha

Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO: PEACH (Nivel 2 - Bebés y Papis)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer la relación del niño con el entorno mediante normas.
- Disponer de un Programa estructurado a través del juego, en el que el profesor se comunica con el niño mediante el adulto, enseñándole a realizar lo siguiente:
 - a. Habilidades básicas de natación.
 - b. Las destrezas motrices esenciales que participan en la acción básica de brazos y piernas.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Reconocer los lugares, personas y la normas donde se desarrolla la actividad.
- 2) Realizar un desplazamiento por el borde o elemento fijo de la piscina sin material auxiliar.
- 3) Soplar un objeto (pelota de ping-pong) y desplazarlo sobre la superficie 2 m.
- 4) Realizar un desplazamiento en cuadrupedia sobre una superficie inestable o colchoneta.
- 5) Realizar una zambullida desde sentado en el borde con la ayuda de un adulto.
- 6) Bajar y salir por la escalera sin la ayuda del adulto en condiciones de seguridad.



El Plan de la Natación en su programa **NADAR ES VIDA** otorga el

★ PREMIO BEBÉS Y PAPIS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 3:



**NUTRIA
DE MAR**

Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO: NUTRIA de MAR (Nivel 3 - Bebés y Papis)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proporcionar un marco estructurado en el que la comunicación se efectúa entre el profesor y el niño, mientras que el adulto refuerza y anima mediante palabras e imitación.
- Disponer de un Programa estructurado a través del juego, en el que el profesor se comunica con el niño mediante el adulto, enseñándole a realizar lo siguiente:
 - a. Habilidades básicas de natación.
 - b. Las destrezas motrices esenciales que participan en la acción básica de brazos y piernas.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Asociar, identificar, desplazar hasta coger objetos en diferentes lugares.
- 2) Realizar una flotación en posición "estrella" dorsal con la ayuda de un adulto.
- 3) Realizar una inmersión completa de la cabeza espirando por ambas vías haciendo burbujas.
- 4) Realizar un desplazamiento de 2 m desde un adulto hasta la pared sin material auxiliar con impulso previo en el adulto.
- 5) Realizar una acción de batido de piernas en posición ventral con ayuda de un adulto y material auxiliar.
- 6) Realizar una zambullida desde posición de pie con ayuda de un adulto.



El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO BEBÉS Y PAPIS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 4:



NEMO

Fecha

NADAR
es Vida

PREMIO: NEMO (Nivel 4 - Bebés y Papis)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proporcionar un marco estructurado en el que la comunicación se efectúa entre el profesor y el niño, mientras que el adulto refuerza y anima mediante palabras e imitación.
- Adquirir independencia respecto al adulto en la preparación para el acceso "Al Agua".
- Adquirir destrezas básicas de natación mediante el juego, incluyendo zambullidas.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Mantener durante 5 segundos diferentes posiciones de flotación (ventral-dorsal) sin ayuda del adulto.
- 2) Realizar un deslizamiento con impulso previo en la pared hasta un adulto a la distancia de 2 m.
- 3) Realizar una inmersión completa en apnea durante 3 segundos.
- 4) Realizar un desplazamiento de 10 m con acción de brazos y piernas en posición ventral con material auxiliar sin sacar los brazos del agua.
- 5) Realizar una zambullida desde la posición de pie sin ayuda.
- 6) Emerger en condiciones de seguridad a una superficie inestable.



El Plan de la Natación en su programa **NADAR ES VIDA** otorga el

PREMIO AL AGUA

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 5:



FLUKE

Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO: FLUKE (Nivel 5 - AL AGUA)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Iniciar los desplazamientos en posición ventral sin ayuda.
- Dominar la respiración acuática.
- Iniciar la flotación y el equilibrio.
- Introducir los desplazamiento en posición hidrodinámica.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Realizar un cambio de posición desde una superficie inestable de pie a sentarse y volver a ponerse de pie.
- 2) Realizar un giro sobre el eje longitudinal 360 grados en posición vertical. Con material auxiliar.
- 3) Adoptar la posición dorsal tras una inmersión completa durante 3 segundos
- 4) Efectuar un desplazamiento 5 m con acción de brazos y piernas en posición ventral sin ayuda y sin material auxiliar.
- 5) Salir de la piscina por la escalera sin asistencia de adultos en condiciones de seguridad.
- 6) Efectuar una zambullida con impulso desde sentado y deslizarse en posición ventral (brazos extendidos por encima de la cabeza) durante 2,5 m mantener la posición hidrodinámica y no realizar propulsiones.



El Plan de la Natación en su programa **NADAR ES VIDA** otorga el

PREMIO AL AGUA

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 6:



Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO: GERALD (Nivel 6 - AL AGUA)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Introducir la entrada y salida de la piscina sin asistencia.
- Introducir los movimientos propulsivos en posición ventral y dorsal con asistencia.
- Dominar el ritmo respiratorio.
- Iniciar a los giros sobre el eje longitudinal.
- Introducir los desplazamiento en posición hidrodinámica.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Realizar un giro hacia delante sobre el eje transversal en una superficie inestable (colchoneta), con caída en el agua.
- 2) Realizar 5 inmersiones completas y continuas.
- 3) Realizar un desplazamiento en posición dorsal durante 12,5 m, con acción de piernas con material auxiliar, en la zona de la cabeza.
- 4) Realizar dos deslizamientos (ventral y dorsal) de 5 m: con los brazos estirados delante de la cabeza con ayuda del técnico dentro del agua. Mantener la posición hidrodinámica y no realizar propulsiones.
- 5) Recoger al menos 3 objetos flotantes diferentes, ubicados en un espacio determinado y separados, en un tiempo máximo de 45 segundos, mediante desplazamientos con material auxiliar.
- 6) Realizar las siguientes zambullidas: 1a) desde la posición de pie entrando en el agua en posición agrupado (bomba) 2a) desde la posición de pie entrando en el agua en posición vertical estirado (palillo).



El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

PREMIO AL AGUA

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 7:



CANGREJO
ERMITAÑO

Fecha

NADAR
es Vida

PREMIO: CANGREJO ERMITAÑO (Nivel 7 - AL AGUA)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Dominar la zambullida.
- Introducir los movimientos propulsivos de miembros inferiores en posición ventral y dorsal con asistencia.
- Dominar la vías respiratorias.
- Dominar a los giros sobre el eje longitudinal.
- Introducir los desplazamiento en posición hidrodinámica.
- Conocer la acción de las piernas de braza.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Realizar un desplazamiento en posición ventral durante 5 m, y a continuación un giro hacia delante sobre el eje transversal.
- 2) Realizar un desplazamiento en posición dorsal durante 5 m, y a continuación un giro hacia atrás sobre el eje transversal.
- 3) Realizar un salto en longitud de 30 cm.
- 4) Realizar un desplazamiento en posición vertical con material auxiliar en ambos sentidos durante 20 m (10 m de cada sentido).
- 5) Realizar dos deslizamientos subacuáticos de 5 m (uno ventral y otro dorsal).
- 6) En posición hidrodinámica sin ayuda (posición derecha) realizando si fuera necesario batido de piernas.
- 7) Asimilar y ejecutar la acción de piernas de braza fuera del agua.



El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

PREMIO AL AGUA

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 8:



CHIQUE

Fecha

NADAR
es Vida

PREMIO: CHIQUI (Nivel 8 - AL AGUA)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Dominar diferentes habilidades básicas combinadas.
- Introducir los movimientos propulsivos de miembros superiores en posición ventral y dorsal con asistencia.
- Dominar los desplazamiento en posición hidrodinámica.
- Conocer la acción de las piernas de braza.
- Practicar las manipulaciones (lanzamiento con implementos) con implementos
- Practicar la propulsión con patada de braza.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Realizar una rotación en posición agrupada durante 5 segundos y seguido una espiración controlada.
- 2) Realizar un desplazamiento subacuático en posición ventral a través de un aro o similar que está ubicado a 5 m de distancia del bordillo.
- 3) Realizar un desplazamiento de 10 m en posición ventral con acción aérea de brazos y piernas alternativas.
- 4) Realizar un desplazamiento de 10 m en posición dorsal con acción aérea de brazos y piernas alternativas.
- 5) Efectuar una recepción de un implemento durante una zambullida al agua.
- 6) Realizar un desplazamiento 10 m dorsal con la tabla en la zona abdominal con el movimiento de piernas de braza.

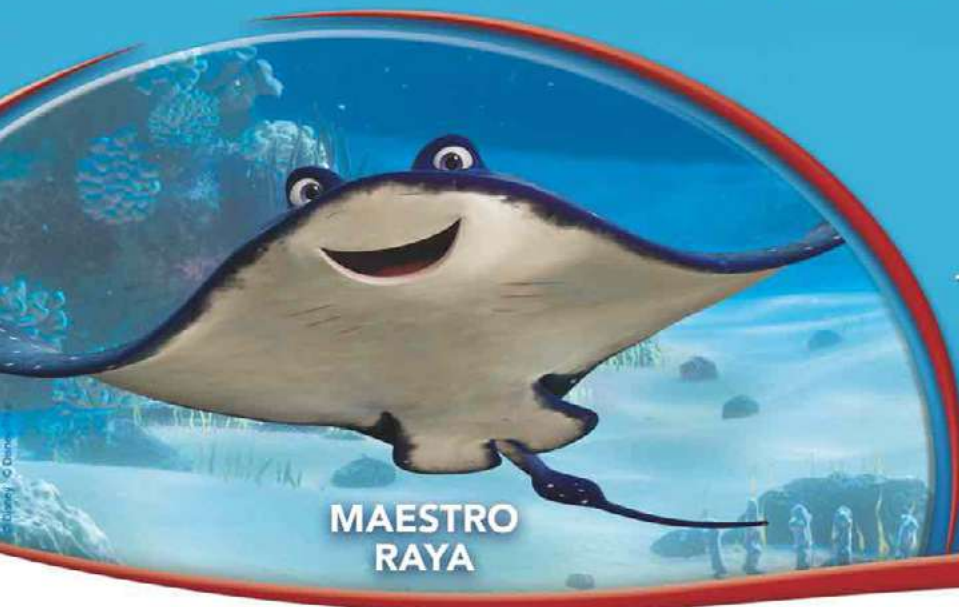


El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO PRIMERAS BRAZADAS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 1:



Fecha

Firma

NADAR
es Vida

PREMIO: MAESTRO RAYA (Nivel 1 - PRIMERAS BRAZADAS)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar diferentes habilidades básicas combinadas.
- Introducir los movimientos propulsivos de miembros superiores en posición ventral y dorsal con asistencia.
- Dominar la acción de las piernas de braza.
- Conocer las normas de la instalación.
- Conocer habilidades motrices específicas de Salvamento y Socorrismo.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Conocer y asimilar las normas básicas de una piscina. (Ver lista de preguntas 1 posibles al final del presente documento).
- 2) Realizar la siguiente secuencia de rotaciones, dorsal-ventral-medusa, manteniendo 5 segundos cada posición sin ayuda del adulto.
- 3) Realizar un desplazamiento en posición ventral de 25 m con movimiento alternativo de piernas y material auxiliar en las manos con los brazos estirados hacia adelante.
- 4) Realizar un desplazamiento en posición dorsal de 25 m con movimiento alternativo de piernas y material auxiliar en las manos con los brazos estirados hacia adelante.
- 5) Realizar un desplazamiento 12,5 m con la acción de piernas de braza en posición ventral con los brazos extendidos hacia abajo (la acción de piernas se inicia al tocar las manos).
- 6) Realiza una zambullida de pie intentando no hundirse (de salvamento y socorrismo (paso de gigante).

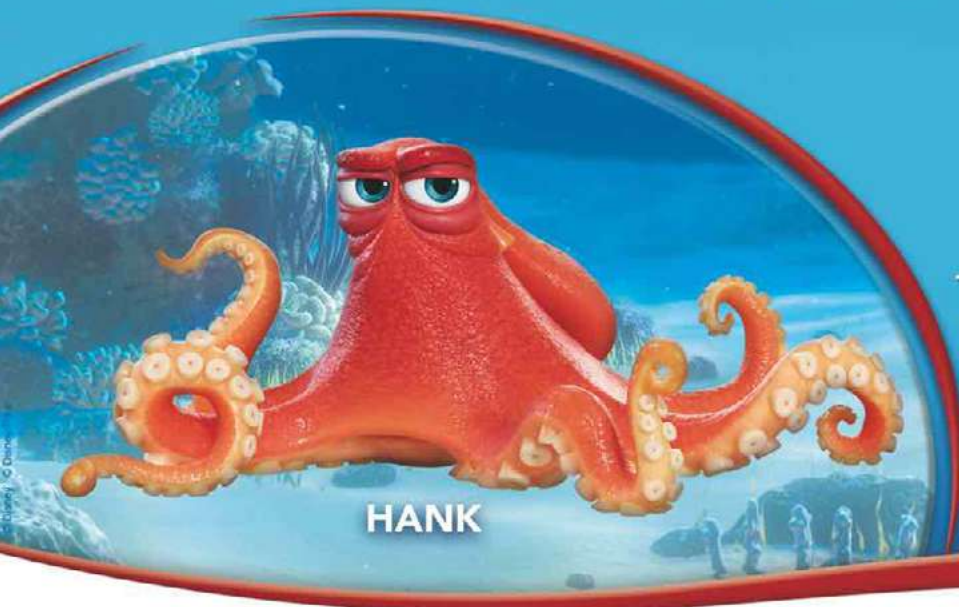


El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO PRIMERAS BRAZADAS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 2:



Fecha

Firma

NADAR
es Vida

PREMIO: HANK (Nivel 2 - PRIMERAS BRAZADAS)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar diferentes habilidades básicas combinadas.
- Introducir la coordinación de los estilos crol, espalda y braza.
- Conocer el protocolo de actuación en una emergencia en la instalación.
- Conocer habilidades motrices específicas de Salvamento y Socorrismo.



EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Conocer y asimilar las normas básicas de una piscina. (Ver lista de preguntas 2 en los manuales).
- 2) Realizar un desplazamiento de 25 m sin material auxiliar con piernas de crol y la acción alternativa de los brazos con el siguiente patrón: 3 brazadas + 1 parada de 2 segundos cabeza dentro del agua + 1 movimiento de cabeza lateral para la respiración (dejar la cabeza en esta posición durante 3 segundos).
- 3) Realizar un desplazamiento de 25 m sin material auxiliar con piernas de espalda y la acción alternativa de los brazos con el siguiente patrón: 3 brazadas + 1 parada con un brazo encima de la cabeza y el otro pegado al cuerpo.
- 4) Realizar un desplazamiento piernas de crol de 12,5 m, giro de 180º sobre el eje longitudinal y otro desplazamiento de piernas de espalda de 12,5 m sin material auxiliar en las manos con los brazos estirados delante de la cabeza.
- 5) Adoptar la posición vertical invertida, y si fuera posible, apoyándose en el fondo de la piscina con las manos (pino).
- 6) Realizar un desplazamiento de braza de 12,5 m con el siguiente patrón: 3 patadas de braza con la cabeza dentro del agua y 1 patada cabeza fuera para respirar. Sin material auxiliar con los brazos estirados delante de la cabeza.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO PRIMERAS BRAZADAS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 3:



Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

PREMIO: TAD (Nivel 3 - PRIMERAS BRAZADAS)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar diferentes habilidades básicas combinadas.
- Introducir la coordinación de los estilos crol y braza.
- Combinar diferentes habilidades específicas.
- Conocer el protocolo de actuación en una emergencia en la instalación.
- Conocer habilidades motrices específicas de Salvamento y Socorrismo.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Realizar un desplazamiento en posición ventral durante 5 m, y después realizar un giro hacia delante sobre el eje transversal.
- 2) Realizar un desplazamiento de crol 25 m respirando cada 3 brazadas.
- 3) Realizar desplazamiento de 25 m de espalda y patada de braza.
- 4) Realizar un desplazamiento de 25 m con acción de los brazos de braza con el siguiente patrón y con material auxiliar: 1 brazada (respiro) + quedándose parado 2" con brazos estirados.
- 5) Realizar un desplazamiento 25 m con brazos de crol y patada de braza.
- 6) Realizar un desplazamiento con movimiento de piernas de espalda de 12,5 m, giro de 180º sobre el eje transversal y otro desplazamiento con movimiento de piernas de crol de 12,5 m sin material auxiliar en las manos, posición hidrodinámica y con los brazos estirados hacia delante.

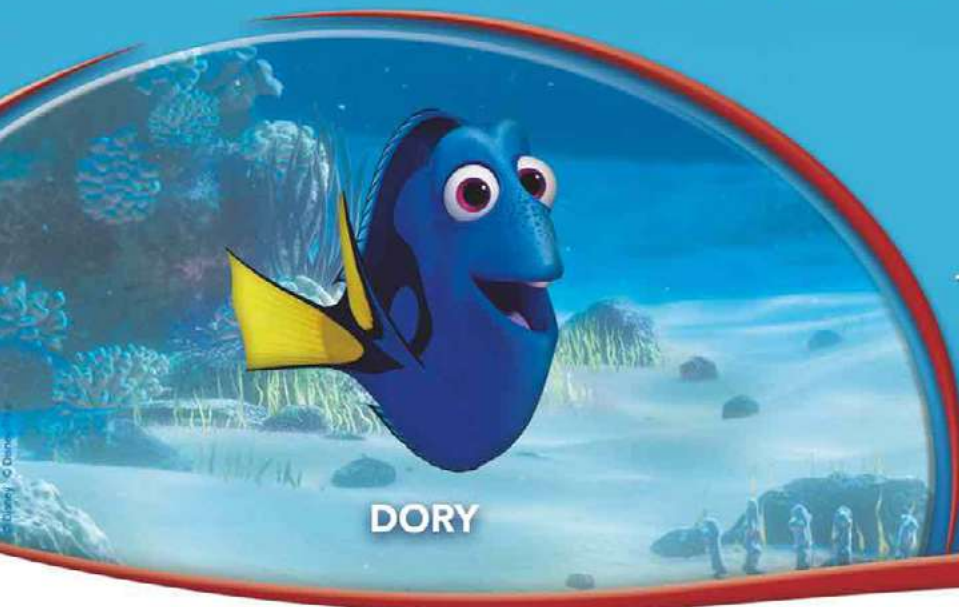


El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO PRIMERAS BRAZADAS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 4:



Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

PREMIO: DORY (Nivel 4 - PRIMERAS BRAZADAS)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar diferentes habilidades básicas combinadas.
- Dominar las distancias para los estilos crol, espalda y braza.
- Iniciar la zambullida específica: Tirarse de cabeza.
- Conocer habilidades motrices específicas de Salvamento y Socorrismo.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Mantener la posición vertical con acción de piernas alternativas (eggbeater) y brazos simultáneos por dentro del agua.
- 2) Realizar una voltereta hacia delante sobre el eje transversal y seguido una voltereta hacia atrás sobre el eje transversal.
- 3) Nadar 15 m a crol respirando hacia un lado de forma continua.
- 4) Nadar 15 m a espalda respirando hacia un lado de forma continua.
- 5) Nadar 15 m de braza de forma continua y manteniendo el deslizamiento.
- 6) Efectuar una entrada de cabeza en el agua desde el primer peldaño de la escalera.



El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DOMINANDO EL ESTILO ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 5:



BAILEY

Fecha

Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO: BAILEY (Nivel 5 - DOMINANDO EL ESTILO)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar y combinar diferentes habilidades específicas.
- Introducir el concepto y habilidades orientados a la eficiencia de nado.
- Introducir el movimiento propulsivo de mariposa.
- Dominar la entrada de cabeza.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Realizar 4 giros de 90° sobre el longitudinal únicamente con acción de movimiento de brazos (remadas), partiendo de una posición vertical en el agua. Al finalizar cada cuarto de giro, hacer una parada de 2 segundos.
- 2) Batido vertical alternativo (eggbeater) en el agua durante 15 segundos, manteniendo la cabeza y una mano fuera del agua.
- 3) Realizar un desplazamiento de 50 m crol respirando cada 3 brazadas realizando un viraje específico de ese estilo.
- 4) Realizar un desplazamiento 25 m piernas de braza con material auxiliar.
- 5) Realizar 12,5 m movimiento ondulatorio simple con los brazos estirados pegados al cuerpo.
- 6) Realizar un desplazamiento 25 m con movimiento de piernas de crol con material auxiliar.
- 7) Realizar desplazamiento 25 m con movimiento de piernas de espalda con material auxiliar.
- 8) Efectuar una entrada de cabeza en el agua desde la posición de cuclillas en el borde.

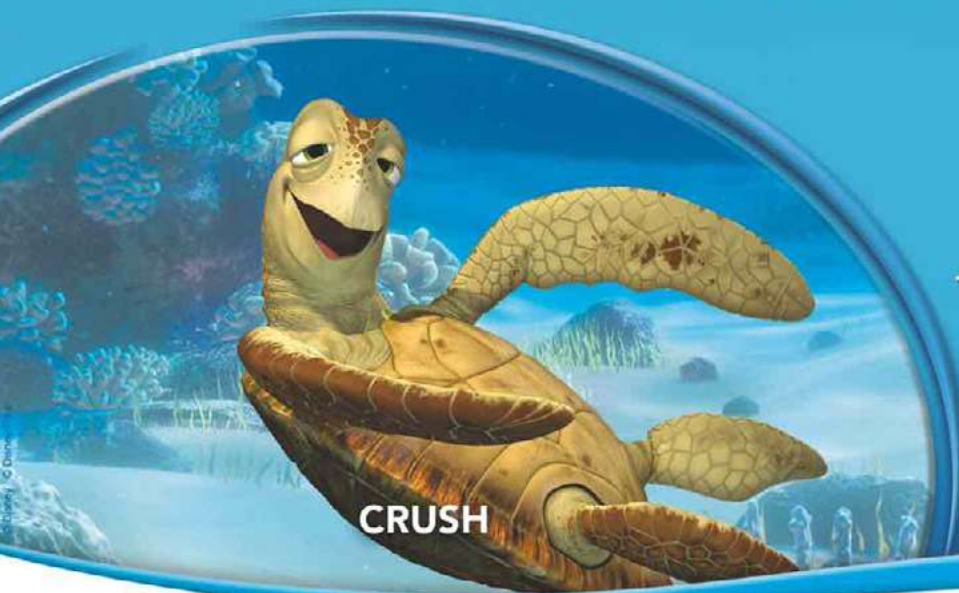


El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DOMINANDO EL ESTILO ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 6:



CRUSH

Fecha

Fecha

NADAR
es *Vida*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar y combinar diferentes habilidades específicas.
- Introducir el concepto y habilidades orientados a la ciencia de nado.
- Introducir el movimiento propulsivo de mariposa.
- Dominar la entrada de cabeza.
- Conocer habilidades de actuación en caso de emergencia en el medio acuático.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Realizar un desplazamiento de 25 m: 12,5 m en posición ventral y 12,5 m en posición dorsal. Con propulsión de brazos (remadas) y material auxiliar en las piernas. Los brazos deberán colocarse a la altura de la cadera y la dirección del movimiento será de los pies a la cabeza.
- 2) Realizar un desplazamiento de 2 series de 50 m crol respirando cada 3 brazadas realizando un viraje específico de ese estilo.
- 3) Utilizar chaleco salvavidas y adoptar postura de seguridad H.E.L.P. (Heat Escape Lessening Posture) en agrupamiento individual..
- 4) Realizar desplazamiento 25 m de piernas de braza sin material auxiliar.
- 5) Realizar un desplazamiento de 25 m dorsal con la tabla en la zona abdominal con el movimiento de piernas de mariposa.
- 6) Realizar desplazamiento 25 m con movimiento de piernas de crol sin material auxiliar y posición hidrodinámica.
- 7) Realizar desplazamiento 25 m con movimiento de piernas de espalda sin material auxiliar y posición hidrodinámica con brazos en la cadera.
- 8) Efectuar una entrada de cabeza en el agua desde la posición de pie en el borde.



El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DOMINANDO EL ESTILO ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 7:



DELFIN

Fecha

Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO: DELFÍN (Nivel 7 - DOMINANDO EL ESTILO)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar y combinar diferentes habilidades específicas.
- Perfeccionar habilidades orientados a la eficiencia de nado.
- Introducir el movimiento propulsivo de mariposa.
- Dominar la entrada de cabeza.
- Conocer habilidades de actuación en caso de emergencia en el medio acuático.



EVALUACIÓN TÉCNICA:

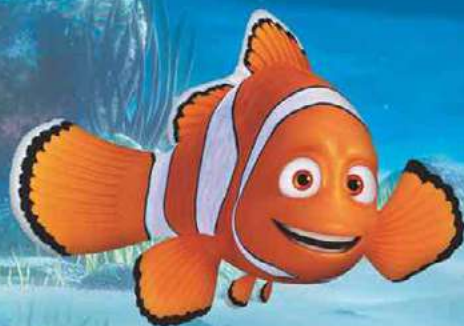
- 1) Realizar un desplazamiento 25 m que serán 12,5 m en posición ventral y 12,5 m en posición dorsal. Con propulsión de brazos (remadas) y material auxiliar en las piernas. Los brazos deberán colocarse por delante de la cabeza y la dirección del movimiento será de la pies a cabeza.
- 2) Realizar 25 m con movimiento ondulatorio coordinado con la acción de brazos de mariposa con recobro subacuático.
- 3) Realizar 12,5 m con desplazamiento subacuático con propulsión de patada de braza y brazos estirados.
- 4) Realizar desplazamiento 25 m con movimiento de piernas de crol sin material auxiliar y con brazos pegados al cuerpo.
- 5) Realizar desplazamiento 25 m con movimiento de piernas de espalda sin material auxiliar y posición hidrodinámica.
- 6) Realizar desplazamiento de 50 m: 25 m crol respirando cada 3 brazadas, efectuar un volteo y realizar 25 m de espalda.
- 7) Realizar desplazamiento 25 m movimientos de mariposa con el siguiente patrón de movimiento: 4 batidos ondulatorios de piernas + 2 brazada brazo derecha + 2 brazada brazo izquierdo.
- 8) Efectuar una entrada de cabeza en el agua desde la posición de pie en el borde, efectuando la entrada por un superficie determinada (aro).

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DOMINANDO EL ESTILO ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 8:



MARLIN

Fecha

Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO: MARLIN (Nivel 8 - DOMINANDO EL ESTILO)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar y combinar diferentes habilidades específicas.
- Dominar el concepto y habilidades orientados a la eficiencia de nado.
- Dominar el movimiento propulsivo de mariposa.
- Perfeccionar la entrada de cabeza.
- Conocer habilidades de actuación en caso de emergencia en el medio acuático.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Realizar la posición de aplanco: una pierna extendida perpendicularmente a la superficie. La otra pierna flexionada hacia el pecho, media pantorrilla contra la pierna vertical, pie y rodilla en la superficie y paralelos a la misma. Cara en la superficie.
- 2) Conocer la conducta pas (proteger; avisar; socorrer) y el número de emergencias al que llamar, el 112.
- 3) Realizar 2 series de 10 m de nado ondulatorio subacuático desde empuje de la pared: una en posición dorsal y otra en posición ventral.
- 4) Realizar un desplazamiento de 25 m braza con menos de 12 brazadas.
- 5) Realizar un desplazamiento de 25 m mariposa con un brazo y respiración frontal (haciendo las brazadas mitad de la piscina con cada brazo).
- 6) Realizar un desplazamiento de 25 m de espalda en menos de 20 brazadas.
- 7) Realizar un desplazamiento de 25 m de crol en menos de 20 brazadas.
- 8) Efectuar una entrada de cabeza en el agua desde la posición de pie desde una superficie elevada, efectuando la entrada por una superficie determinada (aro).

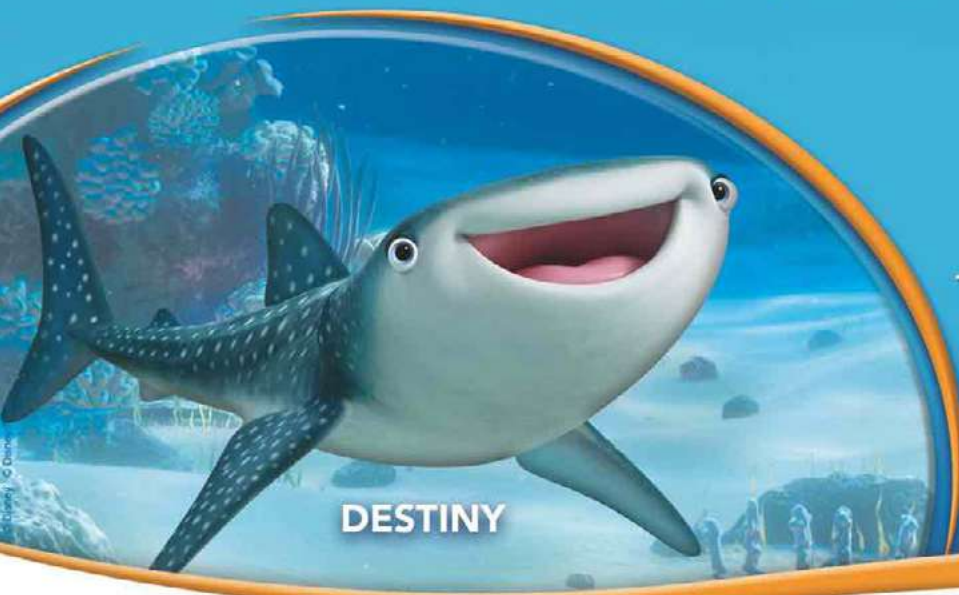


El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO PRE COMPETICIÓN ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 1:



Fecha

Fecha

NADAR
es *Vida*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar y combinar diferentes habilidades específicas.
- Dominar habilidades deportivas en el agua.
- Desarrollar de la condición física general.
- Conocer habilidades de actuación en caso de emergencia en el medio acuático.



EVALUACIÓN TÉCNICA:

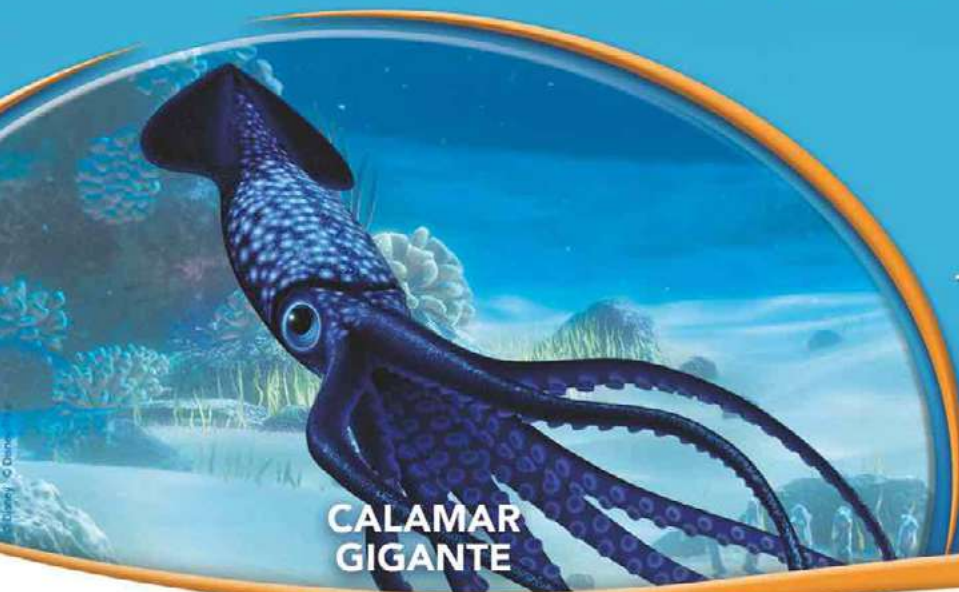
- 1) Adoptar una posición hidrodinámica tras zambullirse en el agua de cabeza.
- 2) Desde la posición de salida de espalda, agarrado en el bordillo y posición agrupado, realizar un impulso con extensión de piernas y realizar un giro sobre el eje transversal con el cuerpo arqueado para volver a la pared (precaución la profundidad del suelo).
- 3) Realizar 3 series de 50 m utilizando 3 estilos diferentes, con una buena destreza y virajes correctos, sin interrupciones entre las series.
- 4) Realizar un desplazamiento de 75 m a crol sin paradas, con viraje de voltereta y manteniendo respiración bilateral cada 3 ó 5 brazadas o respiración hacia un solo lado cada 2 ó 4 brazadas.
- 5) Realizar un desplazamiento de 75 m a espalda sin paradas, con un viraje y llegada correctos.
- 6) Realizar un desplazamiento de 50 m a braza sin paradas con un viraje y llegada correctos.
- 7) Realizar un desplazamiento de 50 m a mariposa sin paradas con un viraje y llegada correctos.
- 8) Realizar un desplazamiento de 100 m con acción de piernas y tabla: 50 m estilo libre y 50 m espalda.
- 9) Efectuar una aproximación de 5 m, volteo y deslizamiento de 5 m para los estilos crol y espalda (hacer uno para cada estilo).
- 10) Asimilar y ejecutar fuera del agua, la acción del viraje de braza y mariposa.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO PRE COMPETICIÓN ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 2:



CALAMAR
GIGANTE

Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

PREMIO: CALAMAR GIGANTE (Nivel 2 - PRECOMPETICIÓN)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar y combinar diferentes habilidades específicas.
- Dominar habilidades deportivas en el agua.
- Perfeccionar la condición física general.



EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Desde la posición de salida de espalda, realizar un impulso con extensión de piernas para producir un vuelo lo más alto y alejado posible, y caer en una posición sentada en el agua.
- 2) Asimilar y ejecutar fuera del agua, la salidas de los estilos mariposa y braza.
- 3) Realizar 4 series de 25 m de crol. Ejecutar esas 4 series de 25 m crol, en menos de 20 brazadas.
- 4) Realizar un desplazamiento de 200 m utilizando 3 estilos diferentes, con una buena destreza y virajes correctos, sin interrupciones.
- 5) Realizar un desplazamiento de 100 m a crol sin paradas, con volteo y manteniendo respiración hacia ambos lados cada 3/5 brazadas o respirando hacia el mismo lado cada 2/4 brazadas.
- 6) Realizar un desplazamiento de 100 m a espalda sin paradas, con un viraje y llegada correctos.
- 7) Realizar un desplazamiento de 4 series de 25 m a braza en manos de 20 brazadas con llegada con dos manos.
- 8) Realizar un desplazamiento de 25 m mariposa, sin efectuar paradas, coordinando los dos tipos de batidos de piernas y con respiración cada 2 brazadas.
- 9) Realizar un desplazamiento de 100 m con acción de piernas y tabla: 25 m de cada estilo.
- 10) Efectuar una aproximación de 5 m, volteo y deslizamiento de 5 m para los estilos mariposa y braza (hacer uno para cada estilo).

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO PRE COMPETICIÓN ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 3:



Fecha

Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO: ANCLA (Nivel 3 - PRECOMPETICIÓN)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- El primer nivel de entrada en un club de natación de competición.
- Introducción de estándares de tiempo para 3 de los 4 estilos.
- Perfeccionamiento de destrezasde entrenamiento más avanzadas en el entorno del club.
- Desarrollar de la condición física general.
- Perfeccionar habilidades específicas de otras modalidades.



EVALUACIÓN TÉCNICA:

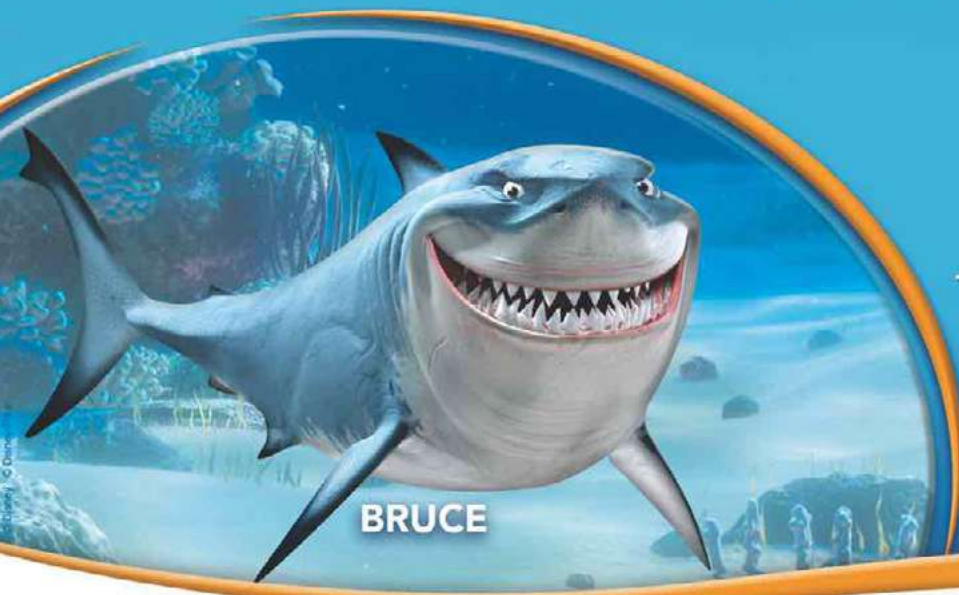
- 1) Realizar dos desplazamientos de 15 m subacuáticos, con posición hidrodinámica dorsal y brazo extendidos (echa) mediante movimiento ondulatorio de piernas de mariposa: uno desde la salida de espalda y otro después de un viraje de espalda.
- 2) Realizar un desplazamiento de 100 m a estilo libre, con técnica y virajes correctos, en menos de 2 minutos.
- 3) Realizar 4 series de 25 m de espalda. Ejecutar cada serie de 25 m en menos de 20 brazadas.
- 4) Realizar un desplazamiento de 100 m a espalda, con técnica y virajes correctos, en menos de 2 minutos y 15 segundos.
- 5) Realizar un desplazamiento de 100 m a braza, con técnica y virajes correctos, en menos de 2 minutos y 30 segundos.
- 6) Realizar un desplazamiento de 50 m mariposa, sin efectuar paradas, coordinando los dos tipos de batidos de piernas y con respiración cada 2 brazadas.
- 7) Realizar un desplazamiento de 100 m con una combinación de estilos individual, con salida, sin interrupción y virajes correctos.
- 8) Realizar un desplazamiento horizontal de 50 m con acción de piernas alternativas (eggbeater) sin material auxiliar.
- 9) Realizar un desplazamiento de 200 m con acción de piernas y tabla: 50 m de cada estilo.
- 10) Realizar un desplazamiento de 400 m a estilo libre sin paradas, con viraje de voltereta y manteniendo respiración bilateral cada 3 ó 5 brazadas o respiración hacia un solo lado cada 2 ó 4 brazadas.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO PRE COMPETICIÓN ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL 4:



Fecha

Fecha

NADAR
es *Vida*

PREMIO:BRUCE (Nivel 4 - PRECOMPETICIÓN)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- El primer nivel de entrada en un club de natación de competición.
- Introducción de estándares de tiempo para 3 de los 4 estilos.
- Perfeccionamiento de destrezas de entrenamiento más avanzadas en el entorno del club.
- Desarrollar de la condición física general.
- Perfeccionar habilidades específicas de otras modalidades.



EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Efectuar 4 salidas correctas con zambullida, con posición hidrodinámica bajo el agua durante 15 m con movimiento ondulatorio bajo el agua, mostrando una correcta transición. Sprint hasta 25 m.
- 2) Realizar un desplazamiento de 100 m a estilo libre, con técnica y virajes correctos, en menos de 1 minuto y 45 segundos.
- 3) Realizar un desplazamiento de 100 m a espalda, con técnica y virajes correctos, en menos de 2 minutos.
- 4) Realizar un desplazamiento de 100 m a braza, con técnica y virajes correctos, en menos de 2 minutos y 15 segundos.
- 5) Realizar un desplazamiento de 100 m a mariposa, con técnica y virajes correctos y con respiración regular, es decir, cada 2 brazadas, sin interrupciones.
- 6) Realizar un desplazamiento de 200 m con una combinación de estilos individual, con salida, sin interrupción y virajes correctos.
- 7) Realizar un desplazamiento 100 m con acción de piernas alternativas (eggbeater) sin material auxiliar: 25 m en posición vertical y 75 m en posición horizontal.
- 8) Realizar un desplazamiento de 400 m con acción de piernas y tabla: 100 m de cada estilo.
- 9) Realizar un desplazamiento de 800 m a estilo libre sin paradas, con viraje de voltereta y manteniendo respiración bilateral cada 3 ó 5 brazadas o respiración hacia un solo lado cada 2 ó 4 brazadas.
- 10) Realizar un desplazamiento de 25 m de crol de waterpolo (conducción) con un balón.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO SALIDA CON SEGURIDAD ★

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes por parte de:

Fecha

El Monitor

NADAR
es Vida

PREMIO: SALIDA CON SEGURIDAD

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- » Evaluar la capacidad del nadador para efectuar una salida de competición de manera segura:
- En aguas profundas, desde el borde de la piscina.
- En aguas poco profundas, desde el borde de la piscina.
- Desde una plataforma de salida.



EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Desde el borde de la piscina** en su lado profundo (profundidad mínima del agua 1,5 m., altura máximo borde 0,38 m.). Efectuar una zambullida poco profunda y deslizarse 5 m. como mínimo.
 - a. Efectuar una zambullida poco profunda y acción de piernas crol hasta la superficie.
 - b. Efectuar una zambullida poco profunda y nadar a braza hasta la superficie.
 - c. Efectuar una acción de piernas crol a espalda hasta la superficie.
 - d. Efectuar una zambullida poco profunda y una patada delfín hasta la superficie.
- 2) Desde una plataforma de salida** en el lado profundo de la piscina (profundidad mínima del agua 1,5 m., altura recomendada de la plataforma de salida desde la superficie del agua 0,5 m. y altura máxima de la plataforma de salida desde la superficie del agua 0,75 m.). Efectuar una zambullida poco profunda y deslizarse 5m. como mínimo:
 - a. Salida de agarre y acción de piernas crol hasta la superficie.
 - b. Salida de agarre y braza hasta la superficie.
 - c. Salida de espalda, utilizando la plataforma de salida, seguida de una acción de piernas crol a espalda hasta la superficie.
 - d. Salida de agarre y patada delfín hasta la superficie.
 - e. Salida convencional con un estilo a discrecionalidad del examinador.
- 3) Desde el lado menos profundo** de la piscina (profundidad mínima del agua 0,9 m., altura máxima del borde 0,38 m.). Realizar una zambullida poco profunda, deslizarse 5 m. como mínimo:
 - a. Salida de agarre y acción de piernas crol hasta la superficie.
 - b. Salida de agarre y acción de braza hasta la superficie.
 - c. Salida crol o espalda, utilizando la plataforma de salida, seguida de una acción de piernas crol o espalda hasta la superficie.
 - d. Salida de agarre y patada delfín hasta la superficie.
 - e. Salida convencional con un estilo a discrecionalidad del examinador.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

PREMIO SÚPER SALIDA

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes por parte de:

Fecha

El Monitor

NADAR
es Vida

PREMIO: SÚPER SALIDA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- » Evaluar la capacidad del nadador para efectuar una salida de competición de manera segura desde una plataforma de salida.
- » Capacitar al nadador para que ejecute una serie de destrezas de salidas para la competición.



EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) **En el lado menos profundo** de la piscina (profundidad mínima 0,9 m., altura máxima borde 0,38 m.) y en condiciones normales de salida. Efectuar una salida convencional y deslizarse 5m., como mínimo:
 - a. Efectuar una salida crol o espalda y una patada delfín hasta la superficie.
- 2) **En el lado menos profundo** de la piscina, desde una plataforma de salida (profundidad mínima 0,9 m.; altura recomendada de la plataforma de salida desde la superficie del agua 0,5m.; altura máxima de la plataforma de salida desde el agua 0,75 m.), en condiciones normales de salida. Efectuar zambullida poco profunda y deslizarse 5m. como mínimo:
 - a. Salida con agarre y deslizarse 5 m como mínimo.
 - b. Salida de atletismo y deslizarse 5 m como mínimo.
 - c. Salida con circunducción de brazos y deslizarse 5 m como mínimo.
 - d. Salida de espalda desde una plataforma de salida y patada delfín hasta la superficie.
 - e. El examinador decide un mínimo de tres salidas adicionales (una tiene que ser braza) en condiciones normales de salida. Es necesario ejecutar las transiciones apropiadas al estilo correspondiente.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO SEGURIDAD Y SUPERVIVENCIA ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a la categoría:



Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

PREMIO: BRONCE (Seguridad y Supervivencia)

CONDICIONES:

Ropa (sobre el bañador)

HOMBRE	MUJER
Superior: Camiseta o prenda superior ligera.	Superior: Camiseta o prenda superior ligera.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Entrar en el agua saltando de pie desde el borde de la piscina.
- 2) Pedalear en el agua 1 minuto.
- 3) Con un dispositivo de ayuda flotante, adoptar la postura H.E.L.P.
- 4) Nadar ininterrumpidamente durante 4 minutos, utilizando un estilo frontal y un estilo de espalda durante un mínimo de 1 minuto cada uno. Durante la natación, zambullida de superficie hasta una profundidad de 1,5 m y recuperación de un objeto del fondo de la piscina.
- 5) Salir trepando por uno de los lados.
- 6) Responder a las "Preguntas de Supervivencia Personal" - Los candidatos del grado 1 deben responder correctamente a 2 preguntas.



El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO SEGURIDAD Y SUPERVIVENCIA ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a la categoría:



Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

PREMIO: PLATA (Seguridad y Supervivencia)

CONDICIONES:

Ropa (sobre el bañador)

HOMBRE	MUJER
Superior: Camisa o camiseta de manga larga.	Superior: Blusa o camisón largo.
Inferior: Pantalón o pantalón de pijama.	Inferior: Falda, pantalón o pantalón de pijama.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Entrar en el agua saltando con las piernas separadas.
- 2) "Pedalear" en el agua 2 minutos.
- 3) Con un dispositivo de ayuda flotante o chaleco salvavidas, adoptar la posición de "agrupamiento" con 2 ó más candidatos.
- 4) Nadar ininterrumpidamente 400 m (estilo a elegir; puede ser una combinación de 2 o más). Durante la natación, 2 zambullidas de superficie, nadando bajo el agua cada vez a lo largo de 4 m.
- 5) Descansar en flotación, utilizando cualquier postura en el agua durante 15 segundos, sin sujeción/asistencia.
- 6) Salir del agua trepando por un lado.
- 7) Responder a las "Preguntas de Supervivencia Personal" para los candidatos del grado 2 deben responder correctamente a 4 preguntas.



El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO SEGURIDAD Y SUPERVIVENCIA ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a la categoría:



Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

PREMIO: ORO (Seguridad y Supervivencia)

CONDICIONES:

Ropa (sobre el bañador)

HOMBRE	MUJER
Superior: Camisa o camiseta de manga larga.	Superior: Blusa o camisón largo.
Inferior: Pantalón o pantalón de pijama y calcetines.	Inferior: Falda, pantalón o pantalón de pijama y calcetines o medias.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Entrar en el agua por la "salto de seguridad," desde una altura mínima de 1 m. Si no existen trampolines ni otras instalaciones permanentes, saltar desde el punto más alto existente, con un máximo de 1 m.
- 2) Nadar 100 m. en menos de 5 minutos.
- 3) Pedalear en el agua en posición vertical durante 3 minutos.
- 4) Zambullirse desde la superficie hasta una profundidad de 2 m.
 - a. con la cabeza por delante.
 - b. con los pies por delante y nadar cada vez bajo el agua una distancia de 5m.
- 5) Nadar ininterrumpidamente una distancia de 800 m., de los cuales 400 m. boca abajo y 400 m. a espalda o de costado.
- 6) Descansar flotando en el agua 20 segundos, en cualquier posición y sin sujeción o asistencia.
- 7) Salir del agua trepando por uno de los lados.
- 8) Responder a las "Preguntas de Supervivencia Personal" para candidatos al grado 3.



El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO SEGURIDAD Y SUPERVIVENCIA ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a la categoría:



Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

PREMIO: HONOR (Seguridad y Supervivencia)

CONDICIONES:

Ropa (sobre el bañador)

HOMBRE	MUJER
Superior: Camisa o camiseta de manga larga.	Superior: Blusa o camisión largo.
Inferior: Pantalón o pantalón de pijama y calcetines.	Inferior: Falda, pantalón o pantalón de pijama y calcetines o medias.

EVALUACIÓN TÉCNICA:

- 1) Entrar en el agua saltando desde el borde y rotando 360 grados en el aire antes de entrar en el agua.
- 2) Pedalear en el agua en posición vertical, durante 5 minutos.
- 3) Nadar 100 m. en menos de 4 minutos.
- 4) Nadar ininterrumpidamente una distancia de 1000 m., que será recorrida en 45 minutos. Durante la natación, sumergirse desde la superficie 5 veces con la cabeza por delante y 5 veces con los pies por delante, nadando cada vez bajo el agua a través de un aro sumergido. Quitarse previamente las prendas voluminosas que acumulen mucho peso (pantalones, etc.).
- 5) Descansar flotando en el agua durante 30 segundos, en cualquier posición y sin sujeción o asistencia.
- 6) Salir del agua trepando por uno de los lados.
- 7) Responder a las "Preguntas de Supervivencia Personal" para candidatos al grado 4.



El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 5 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL DISTANCIA:



Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 15 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL DISTANCIA:



Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 25 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL DISTANCIA:



Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 50 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL DISTANCIA:



CHUM

Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 100 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL DISTANCIA:



Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 200 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL SÚPER DISTANCIA:



Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 400 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL SÚPER DISTANCIA:



ATÚN

Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 600 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL SÚPER DISTANCIA:



ATÚN

Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 800 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL SÚPER DISTANCIA:



Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 1000 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL SÚPER DISTANCIA:



ATÚN

Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA - 2000 METROS - ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes al NIVEL SÚPER DISTANCIA:



ATÚN

Fecha

Fecha

NADAR
es Vida

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

MARIPOSA
5 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Mariposa Básico

- **Posición del cuerpo:** En posición ventral, variando con la ondulación durante el ciclo de nado.
- **Pies y piernas:** Se mueven simultáneamente, empezando en los glúteos; el movimiento se desplaza hacia abajo, de las piernas a los pies; dedos estirados.
- **Manos y brazos:** Un movimiento circular simultáneo, las manos entran en el agua a la altura de los hombros, impulsan ligeramente hacia afuera, luego tiran hacia dentro y por debajo del cuerpo hacia la cadera; las manos se deslizan justo por encima de la superficie del agua, volviendo a la posición de entrada.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos.
- **Ritmo:** Patada-tirón, patada-recobro; se coge aire durante el tirón.

Estilo Mariposa Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida, manos estirados hacia delante, con la cabeza centrada y la cara dentro del agua; la cabeza y la parte superior del cuerpo se elevarán y caerán en relación con la ondulación del patrón de la patada, del tirón y de la respiración.

- **Pies y piernas:** Movimiento de ondulación de la cadera, piernas y pies; los glúteos se elevan y caen; las rodillas se flexionan y se estiran; los pies y los dedos son largos y estirados.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** Las manos entran por delante, entre los hombros y la cabeza.
 - » **Propulsión:** Después de la entrada, las manos se mueven ligeramente hacia fuera y hacia abajo adoptando la posición de agarre; pasan por debajo del cuerpo, luego hacia atrás y hasta llegar a los muslos.
 - » **Recobro:** Una recuperación simultánea y uniforme de los brazos sobre la superficie del agua.
- **Respiración:** Se levanta la cabeza al frente con la barbilla hacia delante antes de que las manos completen su empuje hacia las piernas.
- **Ritmo:** Una ondulación constante y uniforme con dos patadas por cada ciclo de brazada; se respira una vez durante cada ciclo de nado o una vez cada dos ciclos.

Estilo Mariposa Eficaz

- **Posición del cuerpo:** la hidrodinámica mejorará si la cara está dentro del agua antes de que entren las manos.

- **Pies y piernas:** una patada fuerte, rítmica y parecida a un latigazo, empezando en los glúteos y pasando hacia los dedos de los pies.
- **Manos y brazos:** enfatizando el agarre, traccionando por debajo del cuerpo y siguiendo hacia los muslos hará que cada ciclo de nado sea potente y largo.
- **Respiración:** Una respiración constante y controlada relacionada con las fases de esfuerzo de cada ciclo de nado.
- **Ritmo:** Concentrarse en un equilibrio uniforme, rítmico y controlado de la patada y del tirón hará que este estilo pueda nadarse de manera continuada durante distancias largas.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

MARIPOSA
15 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

Estilo Mariposa Básico

- **Posición del cuerpo:** En posición ventral, variando con la ondulación durante el ciclo de nado.
- **Pies y piernas:** Se mueven simultáneamente, empezando en los glúteos; el movimiento se desplaza hacia abajo, de las piernas a los pies; dedos estirados.
- **Manos y brazos:** Un movimiento circular simultáneo, las manos entran en el agua a la altura de los hombros, impulsan ligeramente hacia afuera, luego tiran hacia dentro y por debajo del cuerpo hacia la cadera; las manos se deslizan justo por encima de la superficie del agua, volviendo a la posición de entrada.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos.
- **Ritmo:** Patada-tirón, patada-recobro; se coge aire durante el tirón.

Estilo Mariposa Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida, manos estirados hacia delante, con la cabeza centrada y la cara dentro del agua; la cabeza y la parte superior del cuerpo se elevarán y caerán en relación con la ondulación del patrón de la patada, del tirón y de la respiración.

- **Pies y piernas:** Movimiento de ondulación de la cadera, piernas y pies; los glúteos se elevan y caen; las rodillas se flexionan y se estiran; los pies y los dedos son largos y estirados.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** Las manos entran por delante, entre los hombros y la cabeza.
 - » **Propulsión:** Después de la entrada, las manos se mueven ligeramente hacia fuera y hacia abajo adoptando la posición de agarre; pasan por debajo del cuerpo, luego hacia atrás y hasta llegar a los muslos.
 - » **Recobro:** Una recuperación simultánea y uniforme de los brazos sobre la superficie del agua.
- **Respiración:** Se levanta la cabeza al frente con la barbilla hacia delante antes de que las manos completen su empuje hacia las piernas.
- **Ritmo:** Una ondulación constante y uniforme con dos patadas por cada ciclo de brazada; se respira una vez durante cada ciclo de nado o una vez cada dos ciclos.

Estilo Mariposa Eficaz

- **Posición del cuerpo:** la hidrodinámica mejorará si la cara está dentro del agua antes de que entren las manos.

- **Pies y piernas:** una patada fuerte, rítmica y parecida a un latigazo, empezando en los glúteos y pasando hacia los dedos de los pies.
- **Manos y brazos:** enfatizando el agarre, traccionando por debajo del cuerpo y siguiendo hacia los muslos hará que cada ciclo de nado sea potente y largo.
- **Respiración:** Una respiración constante y controlada relacionada con las fases de esfuerzo de cada ciclo de nado.
- **Ritmo:** Concentrarse en un equilibrio uniforme, rítmico y controlado de la patada y del tirón hará que este estilo pueda nadarse de manera continuada durante distancias largas.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

MARIPOSA
25 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Mariposa Básico

- **Posición del cuerpo:** En posición ventral, variando con la ondulación durante el ciclo de nado.
- **Pies y piernas:** Se mueven simultáneamente, empezando en los glúteos; el movimiento se desplaza hacia abajo, de las piernas a los pies; dedos estirados.
- **Manos y brazos:** Un movimiento circular simultáneo, las manos entran en el agua a la altura de los hombros, impulsan ligeramente hacia afuera, luego tiran hacia dentro y por debajo del cuerpo hacia la cadera; las manos se deslizan justo por encima de la superficie del agua, volviendo a la posición de entrada.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos.
- **Ritmo:** Patada-tirón, patada-recobro; se coge aire durante el tirón.

Estilo Mariposa Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida, manos estirados hacia delante, con la cabeza centrada y la cara dentro del agua; la cabeza y la parte superior del cuerpo se elevarán y caerán en relación con la ondulación del patrón de la patada, del tirón y de la respiración.

- **Pies y piernas:** Movimiento de ondulación de la cadera, piernas y pies; los glúteos se elevan y caen; las rodillas se flexionan y se estiran; los pies y los dedos son largos y estirados.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** Las manos entran por delante, entre los hombros y la cabeza.
 - » **Propulsión:** Después de la entrada, las manos se mueven ligeramente hacia fuera y hacia abajo adoptando la posición de agarre; pasan por debajo del cuerpo, luego hacia atrás y hasta llegar a los muslos.
 - » **Recobro:** Una recuperación simultánea y uniforme de los brazos sobre la superficie del agua.
- **Respiración:** Se levanta la cabeza al frente con la barbilla hacia delante antes de que las manos completen su empuje hacia las piernas.
- **Ritmo:** Una ondulación constante y uniforme con dos patadas por cada ciclo de brazada; se respira una vez durante cada ciclo de nado o una vez cada dos ciclos.

Estilo Mariposa Eficaz

- **Posición del cuerpo:** la hidrodinámica mejorará si la cara está dentro del agua antes de que entren las manos.

- **Pies y piernas:** una patada fuerte, rítmica y parecida a un latigazo, empezando en los glúteos y pasando hacia los dedos de los pies.
- **Manos y brazos:** enfatizando el agarre, traccionando por debajo del cuerpo y siguiendo hacia los muslos hará que cada ciclo de nado sea potente y largo.
- **Respiración:** Una respiración constante y controlada relacionada con las fases de esfuerzo de cada ciclo de nado.
- **Ritmo:** Concentrarse en un equilibrio uniforme, rítmico y controlado de la patada y del tirón hará que este estilo pueda nadarse de manera continuada durante distancias largas.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

MARIPOSA
50 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

Estilo Mariposa Básico

- **Posición del cuerpo:** En posición ventral, variando con la ondulación durante el ciclo de nado.
- **Pies y piernas:** Se mueven simultáneamente, empezando en los glúteos; el movimiento se desplaza hacia abajo, de las piernas a los pies; dedos estirados.
- **Manos y brazos:** Un movimiento circular simultáneo, las manos entran en el agua a la altura de los hombros, impulsan ligeramente hacia afuera, luego tiran hacia dentro y por debajo del cuerpo hacia la cadera; las manos se deslizan justo por encima de la superficie del agua, volviendo a la posición de entrada.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos.
- **Ritmo:** Patada-tirón, patada-recobro; se coge aire durante el tirón.

Estilo Mariposa Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida, manos estirados hacia delante, con la cabeza centrada y la cara dentro del agua; la cabeza y la parte superior del cuerpo se elevarán y caerán en relación con la ondulación del patrón de la patada, del tirón y de la respiración.

- **Pies y piernas:** Movimiento de ondulación de la cadera, piernas y pies; los glúteos se elevan y caen; las rodillas se flexionan y se estiran; los pies y los dedos son largos y estirados.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** Las manos entran por delante, entre los hombros y la cabeza.
 - » **Propulsión:** Después de la entrada, las manos se mueven ligeramente hacia fuera y hacia abajo adoptando la posición de agarre; pasan por debajo del cuerpo, luego hacia atrás y hasta llegar a los muslos.
 - » **Recobro:** Una recuperación simultánea y uniforme de los brazos sobre la superficie del agua.
- **Respiración:** Se levanta la cabeza al frente con la barbilla hacia delante antes de que las manos completen su empuje hacia las piernas.
- **Ritmo:** Una ondulación constante y uniforme con dos patadas por cada ciclo de brazada; se respira una vez durante cada ciclo de nado o una vez cada dos ciclos.

Estilo Mariposa Eficaz

- **Posición del cuerpo:** la hidrodinámica mejorará si la cara está dentro del agua antes de que entren las manos.

- **Pies y piernas:** una patada fuerte, rítmica y parecida a un latigazo, empezando en los glúteos y pasando hacia los dedos de los pies.
- **Manos y brazos:** enfatizando el agarre, traccionando por debajo del cuerpo y siguiendo hacia los muslos hará que cada ciclo de nado sea potente y largo.
- **Respiración:** Una respiración constante y controlada relacionada con las fases de esfuerzo de cada ciclo de nado.
- **Ritmo:** Concentrarse en un equilibrio uniforme, rítmico y controlado de la patada y del tirón hará que este estilo pueda nadarse de manera continuada durante distancias largas.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

MARIPOSA
100 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

Estilo Mariposa Básico

- **Posición del cuerpo:** En posición ventral, variando con la ondulación durante el ciclo de nado.
- **Pies y piernas:** Se mueven simultáneamente, empezando en los glúteos; el movimiento se desplaza hacia abajo, de las piernas a los pies; dedos estirados.
- **Manos y brazos:** Un movimiento circular simultáneo, las manos entran en el agua a la altura de los hombros, impulsan ligeramente hacia afuera, luego tiran hacia dentro y por debajo del cuerpo hacia la cadera; las manos se deslizan justo por encima de la superficie del agua, volviendo a la posición de entrada.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos.
- **Ritmo:** Patada-tirón, patada-recobro; se coge aire durante el tirón.

Estilo Mariposa Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida, manos estirados hacia delante, con la cabeza centrada y la cara dentro del agua; la cabeza y la parte superior del cuerpo se elevarán y caerán en relación con la ondulación del patrón de la patada, del tirón y de la respiración.

- **Pies y piernas:** Movimiento de ondulación de la cadera, piernas y pies; los glúteos se elevan y caen; las rodillas se flexionan y se estiran; los pies y los dedos son largos y estirados.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** Las manos entran por delante, entre los hombros y la cabeza.
 - » **Propulsión:** Después de la entrada, las manos se mueven ligeramente hacia fuera y hacia abajo adoptando la posición de agarre; pasan por debajo del cuerpo, luego hacia atrás y hasta llegar a los muslos.
 - » **Recobro:** Una recuperación simultánea y uniforme de los brazos sobre la superficie del agua.
- **Respiración:** Se levanta la cabeza al frente con la barbilla hacia delante antes de que las manos completen su empuje hacia las piernas.
- **Ritmo:** Una ondulación constante y uniforme con dos patadas por cada ciclo de brazada; se respira una vez durante cada ciclo de nado o una vez cada dos ciclos.

Estilo Mariposa Eficaz

- **Posición del cuerpo:** la hidrodinámica mejorará si la cara está dentro del agua antes de que entren las manos.

- **Pies y piernas:** una patada fuerte, rítmica y parecida a un latigazo, empezando en los glúteos y pasando hacia los dedos de los pies.
- **Manos y brazos:** enfatizando el agarre, traccionando por debajo del cuerpo y siguiendo hacia los muslos hará que cada ciclo de nado sea potente y largo.
- **Respiración:** Una respiración constante y controlada relacionada con las fases de esfuerzo de cada ciclo de nado.
- **Ritmo:** Concentrarse en un equilibrio uniforme, rítmico y controlado de la patada y del tirón hará que este estilo pueda nadarse de manera continuada durante distancias largas.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

ESPALDA
5 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

Estilo Espalda Básico

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando de las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos extendidos, apenas agitando la superficie del agua; rodillas debajo de la superficie del agua.
- **Manos y brazos:** Alternando de manera circular por encima y debajo del agua; entrada controlada de la mano por encima de la cabeza y el brazo completamente extendido directamente por encima del hombro; la mano y el brazo traccionan hacia un lado a nivel del muslo.
- **Respiración:** Se toma aire regularmente dependiendo de la necesidad.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un movimiento constante.

Estilo Espalda Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua y perfectamente inmóvil en posición central. Pecho por encima de la superficie del agua con las caderas y los glúteos ligeramente sumergidos; giro controlado de los hombros; hombros por encima de la superficie del agua; ojos mirando hacia arriba y ligeramente hacia delante.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando las piernas de manera positiva; las piernas se

acercan a la superficie pero las rodillas permanece dentro del agua; movimiento de toda la pierna con las rodillas ligeramente flexionadas y las piernas pasando cerca la una de la otra; pies extendidos y los dedos ligeramente hacia dentro, apenas agitando la superficie del agua.

• Manos y brazos:

- » **Entrada:** Controlada manteniendo el codo estirado; la mano entra en el agua con la palma mirando hacia afuera y el dedo meñique primero, directamente por encima del hombro; continúa hacia abajo mientras los hombros rotan hacia ese lado.
- » **Propulsión:** En la parte más profunda después de la entrada, el codo se dobla y la mano gira e impulsa hacia atrás, aproximándose al muslo; mientras se extiende el brazo, la mano impulsa hacia abajo, mirando hacia el fondo de la piscina, antes de llegar al muslo y salir a la superficie.
- » **Recobro:** El hombro dirige, elevándose y rotando mientras la mano sale del agua con el pulgar primero; el codo se mantiene extendido mientras el brazo se levanta directamente sobre el hombro hasta el punto de entrada.

- **Respiración:** Ocurre de manera natural pero regularmente en relación con las fases de esfuerzo de los brazos.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un patrón de movimientos constante y continuo; una brazada controlada y fluida.

Estilo Espalda Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo, manteniendo la cabeza fija, hace posible aplicar más energía en el tirón.
- **Pies y piernas:** Un barrido energético y continuo proporcionan estabilidad a la parte baja del cuerpo.
- **Manos y brazos:** Una entrada controlada y un agarre profundo con rotación de hombro seguido por un tirón fuerte hacia el muslo con el codo flexionado incrementan la potencia y la distancia de cada brazada.
- **Respiración:** Controlada y regular dependiendo de las fases de esfuerzo de la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

ESPALDA
15 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

Estilo Espalda Básico

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando de las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos extendidos, apenas agitando la superficie del agua; rodillas debajo de la superficie del agua.
- **Manos y brazos:** Alternando de manera circular por encima y debajo del agua; entrada controlada de la mano por encima de la cabeza y el brazo completamente extendido directamente por encima del hombro; la mano y el brazo traccionan hacia un lado a nivel del muslo.
- **Respiración:** Se toma aire regularmente dependiendo de la necesidad.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un movimiento constante.

Estilo Espalda Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua y perfectamente inmóvil en posición central. Pecho por encima de la superficie del agua con las caderas y los glúteos ligeramente sumergidos; giro controlado de los hombros; hombros por encima de la superficie del agua; ojos mirando hacia arriba y ligeramente hacia delante.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando las piernas de manera positiva; las piernas se

acercan a la superficie pero las rodillas permanece dentro del agua; movimiento de toda la pierna con las rodillas ligeramente flexionadas y las piernas pasando cerca la una de la otra; pies extendidos y los dedos ligeramente hacia dentro, apenas agitando la superficie del agua.

• Manos y brazos:

- » **Entrada:** Controlada manteniendo el codo estirado; la mano entra en el agua con la palma mirando hacia afuera y el dedo meñique primero, directamente por encima del hombro; continúa hacia abajo mientras los hombros rotan hacia ese lado.
- » **Propulsión:** En la parte más profunda después de la entrada, el codo se dobla y la mano gira e impulsa hacia atrás, aproximándose al muslo; mientras se extiende el brazo, la mano impulsa hacia abajo, mirando hacia el fondo de la piscina, antes de llegar al muslo y salir a la superficie.
- » **Recobro:** El hombro dirige, elevándose y rotando mientras la mano sale del agua con el pulgar primero; el codo se mantiene extendido mientras el brazo se levanta directamente sobre el hombro hasta el punto de entrada.

- **Respiración:** Ocurre de manera natural pero regularmente en relación con las fases de esfuerzo de los brazos.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un patrón de movimientos constante y continuo; una brazada controlada y fluida.

Estilo Espalda Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo, manteniendo la cabeza fija, hace posible aplicar más energía en el tirón.
- **Pies y piernas:** Un barrido energético y continuo proporcionan estabilidad a la parte baja del cuerpo.
- **Manos y brazos:** Una entrada controlada y un agarre profundo con rotación de hombro seguido por un tirón fuerte hacia el muslo con el codo flexionado incrementan la potencia y la distancia de cada brazada.
- **Respiración:** Controlada y regular dependiendo de las fases de esfuerzo de la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

ESPALDA
25 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

Estilo Espalda Básico

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando de las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos extendidos, apenas agitando la superficie del agua; rodillas debajo de la superficie del agua.
- **Manos y brazos:** Alternando de manera circular por encima y debajo del agua; entrada controlada de la mano por encima de la cabeza y el brazo completamente extendido directamente por encima del hombro; la mano y el brazo traccionan hacia un lado a nivel del muslo.
- **Respiración:** Se toma aire regularmente dependiendo de la necesidad.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un movimiento constante.

Estilo Espalda Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua y perfectamente inmóvil en posición central. Pecho por encima de la superficie del agua con las caderas y los glúteos ligeramente sumergidos; giro controlado de los hombros; hombros por encima de la superficie del agua; ojos mirando hacia arriba y ligeramente hacia delante.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando las piernas de manera positiva; las piernas se

acercan a la superficie pero las rodillas permanece dentro del agua; movimiento de toda la pierna con las rodillas ligeramente flexionadas y las piernas pasando cerca la una de la otra; pies extendidos y los dedos ligeramente hacia dentro, apenas agitando la superficie del agua.

• Manos y brazos:

» **Entrada:** Controlada manteniendo el codo estirado; la mano entra en el agua con la palma mirando hacia afuera y el dedo meñique primero, directamente por encima del hombro; continúa hacia abajo mientras los hombros rotan hacia ese lado.

» **Propulsión:** En la parte más profunda después de la entrada, el codo se dobla y la mano gira e impulsa hacia atrás, aproximándose al muslo; mientras se extiende el brazo, la mano impulsa hacia abajo, mirando hacia el fondo de la piscina, antes de llegar al muslo y salir a la superficie.

» **Recobro:** El hombro dirige, elevándose y rotando mientras la mano sale del agua con el pulgar primero; el codo se mantiene extendido mientras el brazo se levanta directamente sobre el hombro hasta el punto de entrada.

- **Respiración:** Ocurre de manera natural pero regularmente en relación con las fases de esfuerzo de los brazos.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un patrón de movimientos constante y continuo; una brazada controlada y fluida.

Estilo Espalda Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo, manteniendo la cabeza fija, hace posible aplicar más energía en el tirón.
- **Pies y piernas:** Un barrido energético y continuo proporcionan estabilidad a la parte baja del cuerpo.
- **Manos y brazos:** Una entrada controlada y un agarre profundo con rotación de hombro seguido por un tirón fuerte hacia el muslo con el codo flexionado incrementan la potencia y la distancia de cada brazada.
- **Respiración:** Controlada y regular dependiendo de las fases de esfuerzo de la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

ESPALDA
50 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Espalda Básico

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando de las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos extendidos, apenas agitando la superficie del agua; rodillas debajo de la superficie del agua.
- **Manos y brazos:** Alternando de manera circular por encima y debajo del agua; entrada controlada de la mano por encima de la cabeza y el brazo completamente extendido directamente por encima del hombro; la mano y el brazo traccionan hacia un lado a nivel del muslo.
- **Respiración:** Se toma aire regularmente dependiendo de la necesidad.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un movimiento constante.

Estilo Espalda Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua y perfectamente inmóvil en posición central. Pecho por encima de la superficie del agua con las caderas y los glúteos ligeramente sumergidos; giro controlado de los hombros; hombros por encima de la superficie del agua; ojos mirando hacia arriba y ligeramente hacia delante.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando las piernas de manera positiva; las piernas se

acercan a la superficie pero las rodillas permanece dentro del agua; movimiento de toda la pierna con las rodillas ligeramente flexionadas y las piernas pasando cerca la una de la otra; pies extendidos y los dedos ligeramente hacia dentro, apenas agitando la superficie del agua.

• Manos y brazos:

» **Entrada:** Controlada manteniendo el codo estirado; la mano entra en el agua con la palma mirando hacia afuera y el dedo meñique primero, directamente por encima del hombro; continúa hacia abajo mientras los hombros rotan hacia ese lado.

» **Propulsión:** En la parte más profunda después de la entrada, el codo se dobla y la mano gira e impulsa hacia atrás, aproximándose al muslo; mientras se extiende el brazo, la mano impulsa hacia abajo, mirando hacia el fondo de la piscina, antes de llegar al muslo y salir a la superficie.

» **Recobro:** El hombro dirige, elevándose y rotando mientras la mano sale del agua con el pulgar primero; el codo se mantiene extendido mientras el brazo se levanta directamente sobre el hombro hasta el punto de entrada.

- **Respiración:** Ocurre de manera natural pero regularmente en relación con las fases de esfuerzo de los brazos.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un patrón de movimientos constante y continuo; una brazada controlada y fluida.

Estilo Espalda Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo, manteniendo la cabeza fija, hace posible aplicar más energía en el tirón.
- **Pies y piernas:** Un barrido energético y continuo proporcionan estabilidad a la parte baja del cuerpo.
- **Manos y brazos:** Una entrada controlada y un agarre profundo con rotación de hombro seguido por un tirón fuerte hacia el muslo con el codo flexionado incrementan la potencia y la distancia de cada brazada.
- **Respiración:** Controlada y regular dependiendo de las fases de esfuerzo de la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

ESPALDA
100 metros

Fecha

El M...

NADAR
es Vida

Estilo Espalda Básico

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando de las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos extendidos, apenas agitando la superficie del agua; rodillas debajo de la superficie del agua.
- **Manos y brazos:** Alternando de manera circular por encima y debajo del agua; entrada controlada de la mano por encima de la cabeza y el brazo completamente extendido directamente por encima del hombro; la mano y el brazo traccionan hacia un lado a nivel del muslo.
- **Respiración:** Se toma aire regularmente dependiendo de la necesidad.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un movimiento constante.

Estilo Espalda Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Casi horizontal, recta, hidrodinámica, parte posterior de la cabeza dentro del agua y perfectamente inmóvil en posición central. Pecho por encima de la superficie del agua con las caderas y los glúteos ligeramente sumergidos; giro controlado de los hombros; hombros por encima de la superficie del agua; ojos mirando hacia arriba y ligeramente hacia delante.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; alternando las piernas de manera positiva; las piernas se

acercan a la superficie pero las rodillas permanece dentro del agua; movimiento de toda la pierna con las rodillas ligeramente flexionadas y las piernas pasando cerca la una de la otra; pies extendidos y los dedos ligeramente hacia dentro, apenas agitando la superficie del agua.

• Manos y brazos:

» **Entrada:** Controlada manteniendo el codo estirado; la mano entra en el agua con la palma mirando hacia afuera y el dedo meñique primero, directamente por encima del hombro; continúa hacia abajo mientras los hombros rotan hacia ese lado.

» **Propulsión:** En la parte más profunda después de la entrada, el codo se dobla y la mano gira e impulsa hacia atrás, aproximándose al muslo; mientras se extiende el brazo, la mano impulsa hacia abajo, mirando hacia el fondo de la piscina, antes de llegar al muslo y salir a la superficie.

» **Recobro:** El hombro dirige, elevándose y rotando mientras la mano sale del agua con el pulgar primero; el codo se mantiene extendido mientras el brazo se levanta directamente sobre el hombro hasta el punto de entrada.

- **Respiración:** Ocurre de manera natural pero regularmente en relación con las fases de esfuerzo de los brazos.
- **Ritmo:** Coordinación de la patada y de la tracción para realizar un patrón de movimientos constante y continuo; una brazada controlada y fluida.

Estilo Espalda Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo, manteniendo la cabeza fija, hace posible aplicar más energía en el tirón.
- **Pies y piernas:** Un barrido energético y continuo proporcionan estabilidad a la parte baja del cuerpo.
- **Manos y brazos:** Una entrada controlada y un agarre profundo con rotación de hombro seguido por un tirón fuerte hacia el muslo con el codo flexionado incrementan la potencia y la distancia de cada brazada.
- **Respiración:** Controlada y regular dependiendo de las fases de esfuerzo de la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

BRAZA
5 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Braza Básico

- **Posición del cuerpo:** Estirada, hidrodinámica ventral después de la patada; se levantan la cabeza y los hombros para exhalar durante el tirón.
- **Pies y piernas:** Movimiento simultáneo de las piernas; llevar los pies hacia los glúteos; ponerlos planos y girar hacia fuera; seguir una trayectoria circular moviéndolos hacia afuera y hacia atrás y luego juntar los pies y las piernas de nuevo cuando las rodillas estén extendidas casi del todo.
- **Manos y brazos:** Desde la posición de brazos extendidos, ambas manos se desplazan hacia fuera en un movimiento pequeño de hélice a la altura de la línea de los hombros.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos y antes de cada patada de braza.
- **Ritmo:** Desde una posición extendida ventral, las manos y los brazos traccionan y durante esta acción es cuando se toma aire, seguido por una patada de braza y volviendo a una posición extendida.

Estilo Braza Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida e hidrodinámica, con la cabeza alineada, cara en el agua; la cabeza y parte superior del cuerpo se elevarán y se bajarán en relación con el patrón de la patada de braza, el tirón (barrido hacia adentro) y la respiración.

- **Pies y piernas:**
 - » **Recobro:** Desde una posición extendida, con las rodillas flexionadas, llevando los talones hacia los glúteos y sin sacarlos del agua; las rodillas detrás de los glúteos y separados a una distancia más o menos igual a la cadera.
 - » **Agarre (barrido hacia afuera):** Ambos pies se ponen planos y giran hacia afuera adoptando la posición distintiva de "rana".
 - » **Propulsión:** Los pies planos dan una patada hacia atrás, con un movimiento circular y ligeramente hacia abajo, con las suelas y los empeines empujando el agua hasta que las piernas estén casi rectas en el momento en que los pies estén en punta y se junten completamente extendidos.
- **Manos y brazos:**
 - » **Agarre:** Desde la posición completamente extendida, las manos, mirando ligeramente hacia afuera y hacia abajo, impulsan hacia los lados adoptando una forma de "Y" un poco más ancho que los hombros.
 - » **Propulsión:** Las manos dirigen los antebrazos en un movimiento circular hacia abajo y hacia dentro, juntando las manos debajo de la barbilla; las manos se encuentran una enfrente de la otra, seguidas por los codos y los brazos.
 - » **Recobro:** Al instante, las manos y los antebrazos se mueven uniformemente y de manera continua por debajo de la barbilla y hacia adelante hasta adoptar la posición de inicio.

- **Respiración:** Una vez por cada ciclo de brazada, hacia adelante mientras las manos impulsan y antes de la patada de brazada.
- **Ritmo:** Desde una posición completamente extendida, los brazos traccionan, se toma aire, los brazos se empiezan a recobrar, luego se empiezan a recobrar las piernas y dando una patada de brazada vuelven a una posición completamente extendida; impulsar, exhalar, dar una patada de brazada y extender.

Estilo Braza Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Un movimiento de ola ondulante durante todo el ciclo de la brazada con una posición extendida e hidrodinámica al final de la patada.
- **Pies y piernas:** Un impulso fuerte y acelerado de los pies hacia atrás.
- **Manos y brazos:** Es importante el barrido fuerte hacia adentro de las manos y de los antebrazos que va seguido inmediatamente después por un impulso controlado hacia adelante para adoptar una posición completamente extendida; mantener un ritmo rápido.
- **Respiración:** Una respiración regular y controlada, inspirando durante el tirón de los brazos y expirando hacia el final de la extensión para tener el mejor ritmo posible.
- **Ritmo:** La relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada varía según la persona y según las exigencias de la distancia, y debería desarrollarse.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

BRAZA
15 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Braza Básico

- **Posición del cuerpo:** Estirada, hidrodinámica ventral después de la patada; se levantan la cabeza y los hombros para exhalar durante el tirón.
- **Pies y piernas:** Movimiento simultáneo de las piernas; llevar los pies hacia los glúteos; ponerlos planos y girar hacia fuera; seguir una trayectoria circular moviéndolos hacia afuera y hacia atrás y luego juntar los pies y las piernas de nuevo cuando las rodillas estén extendidas casi del todo.
- **Manos y brazos:** Desde la posición de brazos extendidos, ambas manos se desplazan hacia fuera en un movimiento pequeño de hélice a la altura de la línea de los hombros.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos y antes de cada patada de braza.
- **Ritmo:** Desde una posición extendida ventral, las manos y los brazos traccionan y durante esta acción es cuando se toma aire, seguido por una patada de braza y volviendo a una posición extendida.

Estilo Braza Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida e hidrodinámica, con la cabeza alineada, cara en el agua; la cabeza y parte superior del cuerpo se elevarán y se bajarán en relación con el patrón de la patada de braza, el tirón (barrido hacia adentro) y la respiración.

- **Pies y piernas:**
 - » **Recobro:** Desde una posición extendida, con las rodillas flexionadas, llevando los talones hacia los glúteos y sin sacarlos del agua; las rodillas detrás de los glúteos y separados a una distancia más o menos igual a la cadera.
 - » **Agarre (barrido hacia afuera):** Ambos pies se ponen planos y giran hacia afuera adoptando la posición distintiva de "rana".
 - » **Propulsión:** Los pies planos dan una patada hacia atrás, con un movimiento circular y ligeramente hacia abajo, con las suelas y los empeines empujando el agua hasta que las piernas estén casi rectas en el momento en que los pies estén en punta y se junten completamente extendidos.
- **Manos y brazos:**
 - » **Agarre:** Desde la posición completamente extendida, las manos, mirando ligeramente hacia afuera y hacia abajo, impulsan hacia los lados adoptando una forma de "Y" un poco más ancho que los hombros.
 - » **Propulsión:** Las manos dirigen los antebrazos en un movimiento circular hacia abajo y hacia dentro, juntando las manos debajo de la barbilla; las manos se encuentran una enfrente de la otra, seguidas por los codos y los brazos.
 - » **Recobro:** Al instante, las manos y los antebrazos se mueven uniformemente y de manera continua por debajo de la barbilla y hacia adelante hasta adoptar la posición de inicio.

- **Respiración:** Una vez por cada ciclo de brazada, hacia adelante mientras las manos impulsan y antes de la patada de brazada.
- **Ritmo:** Desde una posición completamente extendida, los brazos traccionan, se toma aire, los brazos se empiezan a recobrar, luego se empiezan a recobrar las piernas y dando una patada de brazada vuelven a una posición completamente extendida; impulsar, exhalar, dar una patada de brazada y extender.

Estilo Braza Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Un movimiento de ola ondulante durante todo el ciclo de la brazada con una posición extendida e hidrodinámica al final de la patada.
- **Pies y piernas:** Un impulso fuerte y acelerado de los pies hacia atrás.
- **Manos y brazos:** Es importante el barrido fuerte hacia adentro de las manos y de los antebrazos que va seguido inmediatamente después por un impulso controlado hacia adelante para adoptar una posición completamente extendida; mantener un ritmo rápido.
- **Respiración:** Una respiración regular y controlada, inspirando durante el tirón de los brazos y expirando hacia el final de la extensión para tener el mejor ritmo posible.
- **Ritmo:** La relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada varía según la persona y según las exigencias de la distancia, y debería desarrollarse.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

BRAZA
25 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Braza Básico

- **Posición del cuerpo:** Estirada, hidrodinámica ventral después de la patada; se levantan la cabeza y los hombros para exhalar durante el tirón.
- **Pies y piernas:** Movimiento simultáneo de las piernas; llevar los pies hacia los glúteos; ponerlos planos y girar hacia fuera; seguir una trayectoria circular moviéndolos hacia afuera y hacia atrás y luego juntar los pies y las piernas de nuevo cuando las rodillas estén extendidas casi del todo.
- **Manos y brazos:** Desde la posición de brazos extendidos, ambas manos se desplazan hacia fuera en un movimiento pequeño de hélice a la altura de la línea de los hombros.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos y antes de cada patada de braza.
- **Ritmo:** Desde una posición extendida ventral, las manos y los brazos traccionan y durante esta acción es cuando se toma aire, seguido por una patada de braza y volviendo a una posición extendida.

Estilo Braza Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida e hidrodinámica, con la cabeza alineada, cara en el agua; la cabeza y parte superior del cuerpo se elevarán y se bajarán en relación con el patrón de la patada de braza, el tirón (barrido hacia adentro) y la respiración.

- **Pies y piernas:**
 - » **Recobro:** Desde una posición extendida, con las rodillas flexionadas, llevando los talones hacia los glúteos y sin sacarlos del agua; las rodillas detrás de los glúteos y separados a una distancia más o menos igual a la cadera.
 - » **Agarre (barrido hacia afuera):** Ambos pies se ponen planos y giran hacia afuera adoptando la posición distintiva de "rana".
 - » **Propulsión:** Los pies planos dan una patada hacia atrás, con un movimiento circular y ligeramente hacia abajo, con las suelas y los empeines empujando el agua hasta que las piernas estén casi rectas en el momento en que los pies estén en punta y se junten completamente extendidos.
- **Manos y brazos:**
 - » **Agarre:** Desde la posición completamente extendida, las manos, mirando ligeramente hacia afuera y hacia abajo, impulsan hacia los lados adoptando una forma de "Y" un poco más ancho que los hombros.
 - » **Propulsión:** Las manos dirigen los antebrazos en un movimiento circular hacia abajo y hacia dentro, juntando las manos debajo de la barbilla; las manos se encuentran una enfrente de la otra, seguidas por los codos y los brazos.
 - » **Recobro:** Al instante, las manos y los antebrazos se mueven uniformemente y de manera continua por debajo de la barbilla y hacia adelante hasta adoptar la posición de inicio.

- **Respiración:** Una vez por cada ciclo de brazada, hacia adelante mientras las manos impulsan y antes de la patada de brazada.
- **Ritmo:** Desde una posición completamente extendida, los brazos traccionan, se toma aire, los brazos se empiezan a recobrar, luego se empiezan a recobrar las piernas y dando una patada de brazada vuelven a una posición completamente extendida; impulsar, exhalar, dar una patada de brazada y extender.

Estilo Braza Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Un movimiento de ola ondulante durante todo el ciclo de la brazada con una posición extendida e hidrodinámica al final de la patada.
- **Pies y piernas:** Un impulso fuerte y acelerado de los pies hacia atrás.
- **Manos y brazos:** Es importante el barrido fuerte hacia adentro de las manos y de los antebrazos que va seguido inmediatamente después por un impulso controlado hacia adelante para adoptar una posición completamente extendida; mantener un ritmo rápido.
- **Respiración:** Una respiración regular y controlada, inspirando durante el tirón de los brazos y expirando hacia el final de la extensión para tener el mejor ritmo posible.
- **Ritmo:** La relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada varía según la persona y según las exigencias de la distancia, y debería desarrollarse.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

BRAZA
50 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es Vida

Estilo Braza Básico

- **Posición del cuerpo:** Estirada, hidrodinámica ventral después de la patada; se levantan la cabeza y los hombros para exhalar durante el tirón.
- **Pies y piernas:** Movimiento simultáneo de las piernas; llevar los pies hacia los glúteos; ponerlos planos y girar hacia fuera; seguir una trayectoria circular moviéndolos hacia afuera y hacia atrás y luego juntar los pies y las piernas de nuevo cuando las rodillas estén extendidas casi del todo.
- **Manos y brazos:** Desde la posición de brazos extendidos, ambas manos se desplazan hacia fuera en un movimiento pequeño de hélice a la altura de la línea de los hombros.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos y antes de cada patada de braza.
- **Ritmo:** Desde una posición extendida ventral, las manos y los brazos traccionan y durante esta acción es cuando se toma aire, seguido por una patada de braza y volviendo a una posición extendida.

Estilo Braza Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida e hidrodinámica, con la cabeza alineada, cara en el agua; la cabeza y parte superior del cuerpo se elevarán y se bajarán en relación con el patrón de la patada de braza, el tirón (barrido hacia adentro) y la respiración.

- **Pies y piernas:**
 - » **Recobro:** Desde una posición extendida, con las rodillas flexionadas, llevando los talones hacia los glúteos y sin sacarlos del agua; las rodillas detrás de los glúteos y separados a una distancia más o menos igual a la cadera.
 - » **Agarre (barrido hacia afuera):** Ambos pies se ponen planos y giran hacia afuera adoptando la posición distintiva de "rana".
 - » **Propulsión:** Los pies planos dan una patada hacia atrás, con un movimiento circular y ligeramente hacia abajo, con las suelas y los empeines empujando el agua hasta que las piernas estén casi rectas en el momento en que los pies estén en punta y se junten completamente extendidos.
- **Manos y brazos:**
 - » **Agarre:** Desde la posición completamente extendida, las manos, mirando ligeramente hacia afuera y hacia abajo, impulsan hacia los lados adoptando una forma de "Y" un poco más ancho que los hombros.
 - » **Propulsión:** Las manos dirigen los antebrazos en un movimiento circular hacia abajo y hacia dentro, juntando las manos debajo de la barbilla; las manos se encuentran una enfrente de la otra, seguidas por los codos y los brazos.
 - » **Recobro:** Al instante, las manos y los antebrazos se mueven uniformemente y de manera continua por debajo de la barbilla y hacia adelante hasta adoptar la posición de inicio.

- **Respiración:** Una vez por cada ciclo de brazada, hacia adelante mientras las manos impulsan y antes de la patada de brazada.
- **Ritmo:** Desde una posición completamente extendida, los brazos traccionan, se toma aire, los brazos se empiezan a recobrar, luego se empiezan a recobrar las piernas y dando una patada de brazada vuelven a una posición completamente extendida; impulsar, exhalar, dar una patada de brazada y extender.

Estilo Braza Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Un movimiento de ola ondulante durante todo el ciclo de la brazada con una posición extendida e hidrodinámica al final de la patada.
- **Pies y piernas:** Un impulso fuerte y acelerado de los pies hacia atrás.
- **Manos y brazos:** Es importante el barrido fuerte hacia adentro de las manos y de los antebrazos que va seguido inmediatamente después por un impulso controlado hacia adelante para adoptar una posición completamente extendida; mantener un ritmo rápido.
- **Respiración:** Una respiración regular y controlada, inspirando durante el tirón de los brazos y expirando hacia el final de la extensión para tener el mejor ritmo posible.
- **Ritmo:** La relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada varía según la persona y según las exigencias de la distancia, y debería desarrollarse.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

BRAZA
100 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Braza Básico

- **Posición del cuerpo:** Estirada, hidrodinámica ventral después de la patada; se levantan la cabeza y los hombros para exhalar durante el tirón.
- **Pies y piernas:** Movimiento simultáneo de las piernas; llevar los pies hacia los glúteos; ponerlos planos y girar hacia fuera; seguir una trayectoria circular moviéndolos hacia afuera y hacia atrás y luego juntar los pies y las piernas de nuevo cuando las rodillas estén extendidas casi del todo.
- **Manos y brazos:** Desde la posición de brazos extendidos, ambas manos se desplazan hacia fuera en un movimiento pequeño de hélice a la altura de la línea de los hombros.
- **Respiración:** Elevando la cabeza hacia delante durante el movimiento de los brazos y antes de cada patada de braza.
- **Ritmo:** Desde una posición extendida ventral, las manos y los brazos traccionan y durante esta acción es cuando se toma aire, seguido por una patada de braza y volviendo a una posición extendida.

Estilo Braza Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Desde una posición extendida e hidrodinámica, con la cabeza alineada, cara en el agua; la cabeza y parte superior del cuerpo se elevarán y se bajarán en relación con el patrón de la patada de braza, el tirón (barrido hacia adentro) y la respiración.

- **Pies y piernas:**
 - » **Recobro:** Desde una posición extendida, con las rodillas flexionadas, llevando los talones hacia los glúteos y sin sacarlos del agua; las rodillas detrás de los glúteos y separados a una distancia más o menos igual a la cadera.
 - » **Agarre (barrido hacia afuera):** Ambos pies se ponen planos y giran hacia afuera adoptando la posición distintiva de "rana".
 - » **Propulsión:** Los pies planos dan una patada hacia atrás, con un movimiento circular y ligeramente hacia abajo, con las suelas y los empeines empujando el agua hasta que las piernas estén casi rectas en el momento en que los pies estén en punta y se junten completamente extendidos.
- **Manos y brazos:**
 - » **Agarre:** Desde la posición completamente extendida, las manos, mirando ligeramente hacia afuera y hacia abajo, impulsan hacia los lados adoptando una forma de "Y" un poco más ancho que los hombros.
 - » **Propulsión:** Las manos dirigen los antebrazos en un movimiento circular hacia abajo y hacia dentro, juntando las manos debajo de la barbilla; las manos se encuentran una enfrente de la otra, seguidas por los codos y los brazos.
 - » **Recobro:** Al instante, las manos y los antebrazos se mueven uniformemente y de manera continua por debajo de la barbilla y hacia adelante hasta adoptar la posición de inicio.

- **Respiración:** Una vez por cada ciclo de brazada, hacia adelante mientras las manos impulsan y antes de la patada de brazada.
- **Ritmo:** Desde una posición completamente extendida, los brazos traccionan, se toma aire, los brazos se empiezan a recobrar, luego se empiezan a recobrar las piernas y dando una patada de brazada vuelven a una posición completamente extendida; impulsar, exhalar, dar una patada de brazada y extender.

Estilo Braza Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Un movimiento de ola ondulante durante todo el ciclo de la brazada con una posición extendida e hidrodinámica al final de la patada.
- **Pies y piernas:** Un impulso fuerte y acelerado de los pies hacia atrás.
- **Manos y brazos:** Es importante el barrido fuerte hacia adentro de las manos y de los antebrazos que va seguido inmediatamente después por un impulso controlado hacia adelante para adoptar una posición completamente extendida; mantener un ritmo rápido.
- **Respiración:** Una respiración regular y controlada, inspirando durante el tirón de los brazos y expirando hacia el final de la extensión para tener el mejor ritmo posible.
- **Ritmo:** La relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada varía según la persona y según las exigencias de la distancia, y debería desarrollarse.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

CROL
5 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

CROL
15 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

CROL
25 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

CROL
50 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.

El Plan de la Natación en su programa NADAR ES VIDA otorga el

★ PREMIO DISTANCIA POR ESTILOS ★

A:

Habiendo superado con éxito las pruebas correspondientes a:

CROL
100 metros

Fecha

El Mo

NADAR
es *Vida*

Estilo Crol Básico

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua.
- **Pies y piernas:** Alineados con el cuerpo; cerca de la superficie; acción de piernas constante; movimiento de toda la pierna con los pies y los dedos de los pies estirados; salpicadura suave.
- **Manos y brazos:** Alternando los brazos y controlando la entrada por delante; dedos primero; las manos se acercan al cuerpo y hacia los muslos; por encima del agua con un movimiento de recobro circular.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de intercambiar el aire.
- **Ritmo:** Coordinación del batido de las piernas, traccionando y respirando para realizar un movimiento continuo.

Estilo Crol Eficiente

- **Posición del cuerpo:** Horizontal, recta, hidrodinámica, cara dentro del agua. La cadera un poco más abajo que el hombro; los ojos mirando ligeramente hacia delante y hacia abajo; rotación del hombro y de la parte superior del cuerpo; cabeza estable y en línea con el cuerpo excepto para realizar giros suaves hacia el lado para exhalar.

- **Pies y piernas:** En línea con el cuerpo; cerca de la superficie; movimiento alternando las piernas de manera constante; movimiento de toda la pierna con los pies y dedos de los pies extendidos; salpicadura suave; rodillas ligeramente dobladas; las piernas y los pies pasan los unos muy cerca de los otros; el movimiento se inicia en la cadera y acaba con los pies empujando contra el agua.
- **Manos y brazos:**
 - » **Entrada:** La mano se desliza dentro del agua, el codo está doblado; entrada entre el hombro y la cabeza; dedos, muñeca y codo.
 - » **Propulsión:** Después de entrar en el agua la mano se mueve ligeramente hacia afuera y hacia abajo adoptando una posición de agarre; impulsa debajo del cuerpo, luego empuja hacia atrás y hacia afuera hacia los muslos.
 - » **Recobro:** El codo es lo primero que sale del agua, seguido por la muñeca y la mano; el brazo se mueve por encima del agua, cerca del cuerpo y de la cabeza para una entrada controlada.
- **Respiración:** Giro controlado de la cabeza hacia un lado; patrón constante; asegurarse de tomar aire; expulsión del aire energéticamente dentro del agua justo antes de que la boca salga a la superficie; inhalación rápida, la cabeza vuelve a la posición central.

- **Ritmo:** Coordinación de las patadas, de la tracción y de la respiración para realizar un movimiento continuo y un patrón de movimientos constante; un movimiento controlado y uniforme.

Estilo Crol Eficaz

- **Posición del cuerpo:** Una mayor rotación de los hombros y de la parte superior del cuerpo hace posible aplicar más energía en el tirón (barrido hacia adentro).
- **Pies y piernas:** Controlados y estables para distancias más largas y un ritmo moderado; más rápidos y energéticos para distancias más cortas y un ritmo más rápido.
- **Manos y brazos:** Un ligero alargamiento del movimiento tanto al principio como al final del tirón incrementa la distancia recorrida con cada brazada.
- **Respiración:** La capacidad de girar la cabeza para exhalar hacia ambos lados equilibra la brazada.
- **Ritmo:** Debería desarrollarse una relación entre la longitud de la brazada y el ritmo de la brazada. Esta relación varía dependiendo de cada persona y de las exigencias de cada distancia de nado.