



## **NORMATIVA ESPECÍFICA**

### **CRITERIOS A TENER EN CUENTA PARA LAS CATEGORÍAS PREBENJAMÍN – BENJAMÍN – ALEVÍN (NO APLICABLE A INFANTIL Y CADETE)**

#### **N.4 LA SALIDA**

- En espalda, la salida se efectúa desde el agua, teniendo que agarrarse con las dos manos a los agarraderos de salida para efectuar la salida.
- En crol, braza y relevos, la salida puede efectuarse:
  - Desde la plataforma de salidas, mediante un salto.
  - Desde el bordillo en el que están instalados las plataformas de salida, mediante un salto.
  - Desde el agua, agarrándose a la plataforma de salida al menos con una de las manos.
- **SISTEMA DE SALIDA: DOS SALIDAS.**
  - Si el nadador inicia la salida antes de la señal de salida se le concederá una nueva posibilidad de salida.
  - Si en la segunda salida, el nadador inicia la salida antes de la señal de, el juez comunicará la descalificación justo al término de la serie, con el fin de conocerse dicha sanción lo más rápidamente posible.

#### **N.5 ESTILO LIBRE**

- Nado predominante:
  - Pruebas individuales: cualquier estilo.
  - Relevos: nado de crol\*.  
\*En el estilo crol, el nadador se encuentra en posición ventral o prona (boca abajo), y consiste en una acción completa de ambos brazos (brazada) de forma alternativa, primero una acción completa del brazo derecho y luego otra acción completa del brazo izquierdo, en un movimiento similar al de las aspas de un molino, y un número variable de batidos de pierna (patada), dependiendo del nadador y de la distancia de la prueba a nadar.
- El viraje es libre, teniendo que tocar la pared con cualquier parte de su cuerpo.
- Se podrá ir bajo el agua en una distancia de no más de 15m tanto en la salida como en el viraje.



## **N.6 ESPALDA**

- Nado predominante: espalda.
- El viraje podrá ser libre.
  - En el momento de realizar el viraje, el nadador podrá cambiar su estilo a crol, dando un máximo de 2 brazadas de aproximación al bordillo para realizar el volteo.
  - Una vez tocado el bordillo, el nadador deberá salir en decúbito supino (boca arriba) para continuar el nado en estilo de espalda.
- Se podrá ir bajo el agua en una distancia de no más de 15m tanto en la salida como en el viraje.

## **N.7 BRAZA**

- La salida.
  - No se controlará la normativa relativa a este estilo, hasta el comienzo de la primera brazada en superficie.
- Nado predominante: braza.
  - Dadas las dificultades con el estilo de braza, se permite realizar patada no simultánea, siendo predominante la patada de braza en el largo.
  - Los movimientos de las piernas no serán movimientos alternativos.
  - Los movimientos de los brazos serán simultáneos sin movimientos alternativos.
  - Durante cada ciclo completo (brazada-patada), alguna parte de la cabeza del nadador romperá la superficie del agua.
- El viraje podrá ser libre.
  - No es necesario que se toque con ambas manos.

## **N.9 RELEVOS**

- Los relevos serán siempre a nado de CROL.

## **N.10 CARRERA**

- Las series y competiciones se harán diferenciadas por sexos.
- El nadador no puede cambiarse de calle durante la prueba.
- Al hacer un viraje, se ha de tener contacto físico con el extremo de la piscina.
- No está permitido tirar de la corchera para empujarse. Si se produce un toque de la corchera, no constará como descalificación, salvo que este toque sirva para empujarse.
- Si un nadador molesta u obstaculiza a otro nadador, será descalificado.
- No hay autorización para utilizar otro material que no sea el de gorro, bañador y gafas protectoras. En el caso de que un nadador no tenga el conocimiento suficiente de nado, podrá ayudarse de un "churro" o similar.
- En los relevos, el equipo del nadador cuyos pies hayan perdido el contacto con la plataforma de salidas, antes de que su compañero precedente del equipo haya tocado la pared, quedará descalificado.



- El orden de los relevos se deberá indicar en el formato oficial antes de la salida de la prueba. Falsear el orden llevará consigo la descalificación del equipo.
- Cualquier nadador, deberá abandonar la pileta sin molestar al resto cuando se lo indiquen los jueces.
- Si una falta ha puesto en peligro las oportunidades de éxito de otro nadador, el Juez Árbitro estará capacitado para autorizarle a tomar parte en la serie siguiente, o si la falta ha sido cometida en una final o en la última serie, podrá ordenar la repetición de la prueba.

#### **N.11 BAÑADOR**

- Los participantes deberán llevar la indumentaria deportiva adecuada a una competición de Natación (no se aplicará Normativa WORLD AQUATICS).