

# **ESPECIALIDAD DE NATACION 1**

**NOMBRE: DAVID OMAR OLIVAR  
CONSTANZA**

**CLUB: ALFAREROS**

**AÑO: 2016**



**CLASE DE "GUIA MAYOR"**



## ESPECIALIDAD NATACION



- 1) **Retener la respiración.** Con la cara sumergida totalmente en el agua, y retener la respiración a lo menos por diez segundos
- 2) **Respiración rítmica.** Hacer una inspiración profunda y sumergirse totalmente en el agua, luego expeler el aire debajo del agua por la boca y la nariz. Este ejercicio debe hacerse diez veces en forma rítmica continua.
- 3) **Flotar boca abajo.** Flotar boca abajo en agua que llegue hasta la cintura y ponerse de pie sin ayuda de ninguna clase
- 4) **Deslizarse boca abajo.** Tomar impulso en el agua que llegue hasta la cintura y deslizarse boca abajo sobre el agua a por lo menos una distancia de dos cuerpos y volver a ponerse en pie.
- 5) **Flotar de espaldas.** Flotar de espaldas en agua que llegue a la cintura, mantenerse en esa posición con la cara para arriba por un mínimo de 10 segundos, y volver a ponerse de pie sin la ayuda de nadie.
- 6) **Deslizarse de espaldas.** Estando en agua que llegue a la cintura y con los brazos a los lados, sentarse de espaldas, tomar impulso y deslizarse a una distancia por lo menos de dos cuerpos de extensión y volver a ponerse de pie de modo resuelto y con facilidad.
- 7) **Deslizarse boca abajo con movimiento de los pies.** En un lugar donde el agua llegue a la cintura, y sin apresuramiento, y avanzar a una distancia de tres cuerpos antes de volver a ponerse en pie.
- 8) **Deslizarse de espaldas con movimiento de los pies.** En un lugar donde el agua llegue a la cintura, demostrar la capacidad para ponerse de espaldas e impulsarse moviendo los pies hasta avanzar una distancia de tres cuerpos de extensión antes de volver a ponerse de pie con facilidad.
- 9) **Bracear boca abajo.** (Nadar estilo perrito) en un lugar donde el agua llegue a la cintura, echarse al agua boca abajo con la cara sumergida, los pies quietos o moviéndolos suavemente, bracear continuamente demostrando capacidad para estirar y recoger los brazos y avanzar de esa manera.
- 10) **Bracear de espaldas.** Estando con el agua a la cintura comenzar a deslizarse de espaldas, y luego impulsarse moviendo las manos bajo el agua a manera de aletas.
- 11) **Combinación de braceo y movimiento de pies boca abajo.** Con el agua a la altura del cuello demostrar capacidad para nadar continuamente combinando el movimiento de pies y brazos por una distancia de 20 metros.
- 12) **Combinación de braceo y movimiento de pies de espalda.** Con el agua a la altura del cuello nadar una distancia mínima de diez metros en forma cómoda y fácil, combinando el movimiento de los pies y de las manos a manera de aletas.

13) **Cambio de dirección.** Estando donde el agua le permita hacer pie, comenzar a nadar boca abajo, y en medio de la brazada, doblar abruptamente hacia la derecha repetir este mismo ejercicio, esta vez doblando hacia la izquierda. Por último, demostrar capacidad para dar una vuelta completa.

14) **Darse vuelta.** Comenzar a nadar de frente donde el agua le llegue al pecho. Partiendo de esa posición, darse vuelta y ponerse de espalda y permanecer flotando sin moverse o descansar flotando; luego asumir la posición original y seguir nadando

15) **Nivelarse.** Caminar hasta donde el agua le llegue al cuello, luego darse vuelta y mirar hacia el punto de partida. Con un mínimo impulso de los pies, nadar hasta donde el agua le llegue a la cintura, antes de ponerse en pie.

16) **Saltar de pie en un lugar donde el agua le llegue a la cintura.** Esta prueba debe terminar con un deslizamiento, o una combinación de movimientos de los brazos y pies nadando boca abajo.

17) Saltar en agua profunda, salir a flote.

18) **Zambullida.** Esta prueba debe llevarse a cabo desde un trampolín sólido, colocado a poca altura donde el agua le llegue al cuello. Termine saliendo a la superficie y nadando una corta distancia.

19) **Ida y vuelta. Saltar en agua profunda, salir a flote y nadar 14 metros.** Sin detenerse o hacer pie, dar vuelta y nadar hasta el punto de partida.

20) **Zambullirse.** Desde un trampolín o muelle, salir a flote, nadar 14 metros, dar la vuelta y nadar hacia un punto de partida. A mitad del camino darse la vuelta de espaldas y descansar sin hacer ningún movimiento o apenas moviendo las manos por un cuarto de minuto. Volver a la posición de nado y seguir nadando hasta el punto de partida.

## ESPECIALIDAD NATACION



1. Haciendo uso de tabla para sostener los brazos, nadar unos 18 metros, empleando los siguientes estilos: "tijera", "rana" y "crawl". No es necesario usar los tres estilos consecutivamente.
2. Usando una pequeña tabla para sujetar los pies, o haciendo el menor movimiento posible con las piernas, nadar diez metros al estilo "over", otros diez al estilo "crawl" y otros diez al estilo pecho. Tampoco estas brazadas necesitan hacerse consecutivamente.
3. Nadar doce metros continuamente empleando sólo el estilo de espaldas simple.
4. Nadar noventa metros continuamente de frente o de lado, empleando estilos de natación perfectamente coordinados.
5. Demostrar dominio en nadar de frente o de costado, en dar la vuelta y en hacer un círculo cerrado.
6. Flotar, sin movimiento, o descansar de espaldas con un mínimo de movimiento de manos y pies, en aguas profundas, por lo menos durante un minuto.
7. Braceando exclusivamente, sin ayudarse con las piernas, echado de espaldas en el agua retroceder por lo menos diez metros.
8. Mantenerse en la superficie del agua en posición vertical, empleando movimientos auxiliares de los brazos continuamente, durante medio minuto.
9. Zambullirse y nadar bajo el agua en una extensión de por lo menos dos cuerpos.
10. Dar un alto en aguas profundas y caer de pie con movimientos perfectamente coordinados.
11. Correr y saltar desde un terraplén en aguas profundas, salir a la superficie y nadar.
12. Nadar en forma estacionaria.
13. Hacer un clavado y nadar bajo el agua.
14. Saber usar el salvavidas.
15. Implementar técnicas de rescate.

16. Prueba combinada de habilidades adquiridas. Como prueba final, deberá implementar todo lo aprendido en la especialidad.