



**XXXIV  
OLIMPIANEIC**  
ITSON • CD. OBREGÓN • 2018

**NATACIÓN**



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA  
Educar para Trascender



XXXIV  
OLIMPIADE  
ITSON • CD. OBREGÓN • 2018



## Natación

### Reglas Básicas:

- Debes cumplir la totalidad de los metros de la competencia correspondiente. Un nadador debe terminar la carrera en el mismo carril por el cual la inició.
- En todas las pruebas un nadador deberá hacer contacto físico con el extremo de la piscina. Las vueltas deben ser hechas desde la pared y no es permitido caminar o dar un paso sobre el fondo de la piscina.
- Jalarse de los carriles no es permitido.
- A ningún competidor le será permitido usar o ir equipado con cualquier dispositivo que pueda aumentar su velocidad, su flotación o su resistencia durante una competencia (como guantes palmípedos, aletas, etc.). Se pueden usar gafas.
- Obstruir a otro competidor, nadando a través de otro carril o interferir de otra manera, descalificará al nadador culpable. Si la falta ha sido intencional el Árbitro hará un informe del asunto al comité organizador de la carrera y otro a la delegación a la cual pertenece el nadador infractor.
- Los trajes de baño no deben de cubrir el cuello y no deben de extenderse más allá de los hombros y los tobillos
- El sistema se divide en la cantidad de nadadores registrados para participar, ya que es imposible que compitan todos al mismo tiempo, los mejores tiempos en sus hits clasifican a la siguientes etapa (los clasificados por hit y el número de hits será en base a la cantidad de participantes registrados y elegibles para participar), el comité organizador será el encargado de elaborar y sortear la cantidad de hits y números de participantes por hit.



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA  
Educar para Trascender



XXXIV  
OLIMPIANEC  
ITSON • CD. OBREGÓN • 2018



- Cada técnica de nado tiene sus propias reglas especificadas (Dorso, Pecho, Libre, Mariposa).
- En caso que nadadores, de la misma o diferentes eliminatorias tengan tiempos iguales registrados a la 1/100 de segundo, para el octavo o para el decimosexto lugar, se efectuará una carrera de desempate para determinar cuál nadador avanzará a la respectiva final. Este desempate se llevará a cabo, por lo menos, una hora después de que todos los nadadores involucrados hayan terminado su eliminatoria. Se celebrará otra carrera de desempate si vuelve a ocurrir un empate
- En caso que nadadores, de la misma o diferentes eliminatorias tengan tiempos iguales registrados a la 1/100 de segundo, para el octavo o para el decimosexto lugar, se efectuará una carrera de desempate para determinar cual nadador avanzará a la respectiva final. Este desempate se llevará a cabo, por lo menos, una hora después de que todos los nadadores involucrados hayan terminado su eliminatoria. Se celebrará otra carrera de desempate si vuelve a ocurrir un empate

#### **Dorso:**

- Antes de la señal de salida los nadadores se alinearán en el agua de cara a la salida con las manos colocadas en los agarraderos de salida. Está prohibido colocar los pies en o encima del rebosadero, o encorvar los dedos sobre el mismo.
- A la señal de salida y después de los virajes, el nadador se impulsará y nadará sobre su espalda durante todo el recorrido, excepto cuando ejecuta un viraje según se determina en el punto 4). La posición normal de la espalda puede incluir un movimiento de balanceo del cuerpo hasta, sin llegar, a los 90 grados desde la horizontal. La posición de la cabeza es indiferente.



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA  
Educar para Trascender



XXXIV  
OLIMPIADE  
ITSON • CD. OBREGÓN • 2018



- Cualquier parte del nadador debe romper la superficie del agua durante toda la carrera. Se le permitirá al nadador estar completamente sumergido durante el viraje, en la llegada y durante una distancia de no más de 15 metros después de la salida y de cada viraje. En ese punto la cabeza debe haber roto la superficie.
- Cuando se está ejecutando la vuelta el nadador deberá tocar la pared con cualquier parte de su cuerpo. Durante el viraje, los hombros pueden girar sobre la vertical hacia el pecho, después de lo cual un movimiento continuo de un brazo, o un movimiento continuo y simultáneo de los dos brazos pueden ser utilizados para iniciar el giro. El nadador debe haber vuelto a una posición sobre la espalda al abandonar la pared.

#### **Pecho:**

- Desde el comienzo de la primera brazada, después de la salida y después de cada viraje, el cuerpo se mantendrá sobre el pecho. No está permitido girar sobre la espalda en ningún momento. Durante toda la carrera el ciclo de nado deberá ser de una brazada y una patada en ese orden.
- Todos los movimientos de los brazos serán simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin movimientos alternativos.
- Las manos deberán ser impulsadas juntas hacia adelante, desde el pecho, ya sea por encima, por debajo o en la superficie del agua. Los codos deberán estar bajo el agua excepto en la brazada final antes del viraje, durante el viraje y la brazada final de la llegada. Las manos se llevarán hacia atrás, por encima o por debajo de la superficie del agua. Las manos no se llevarán más atrás de la línea de la cadera, excepto durante la primera brazada después de la salida y cada viraje.



- Durante cada ciclo completo, alguna parte de la cabeza del nadador deberá romper la superficie del agua. Después de la salida y después de cada vuelta, el nadador podrá dar una brazada completamente atrás hacia las piernas. La cabeza deberá romper la superficie del agua antes de que las manos, llevadas hacia atrás, en la segunda brazada, lleguen a la parte más lejana. Una única patada de delfín seguida por una patada de braza es permitida mientras se está totalmente sumergido. Seguidamente, todos los movimientos de las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin movimientos alternativos
- Los pies deberán girarse hacia afuera durante la parte propulsiva de la patada. No estarán permitidos movimientos de "tijeras", "aleteo" o patada hacia abajo tipo delfín excepto como en el punto 4). Está permitido romper la superficie del agua con los pies, siempre que no venga seguido de una patada hacia abajo tipo delfín.
- En cada viraje, y al finalizar la carrera, el toque deberá hacerse con ambas manos simultáneamente, ya sea en, por encima o por debajo de la superficie del agua. La cabeza puede sumergirse después de la última brazada anterior al toque, teniendo en cuenta que rompa la superficie del agua en cualquier punto durante el último ciclo completo o incompleto anterior al toque.

#### **Estilo Libre:**

- Estilo libre significa que, en una prueba así llamada, el nadador puede nadar cualquier estilo, excepto en las pruebas de estilos individuales o por equipos, en las que estilo libre significa cualquier estilo que no sea espalda, braza o mariposa.
- En los virajes, y a la llegada, el nadador debe tocar la pared con cualquier parte de su cuerpo.



- El nadador deberá romper la superficie del agua con alguna parte de su cuerpo a lo largo de la carrera, excepto en los virajes donde el nadador podrá permanecer completamente sumergido en una distancia de no más de 15 metros después de la salida y después de cada viraje. En este punto la cabeza debe haber roto la superficie.

### **Mariposa:**

- Desde el comienzo de la primera brazada después de la salida y después de cada viraje el cuerpo deberá mantenerse sobre el pecho. La patada hacia los lados bajo el agua está permitida. No está permitido girar sobre la espalda en ningún momento.
- Ambos brazos deberán ser proyectados juntos a la vez hacia adelante, por encima de la superficie el agua, y llevarse hacia atrás simultáneamente durante toda la carrera, sujeto al punto 5)
- Todos los movimientos de las piernas hacia arriba y abajo serán simultáneos. La posición de las piernas ó los pies no necesitan estar al mismo nivel, pero no podrán alternarse uno en relación con el otro. Un movimiento de patada de braza no está permitido.
- En cada viraje y al finalizar la carrera, el toque deberá hacerse con ambas manos simultáneamente, ya sea a nivel del agua, por encima o por debajo.
- A la salida y en los virajes, el nadador está autorizado a hacer uno o varios movimientos de piernas y una tracción de brazos bajo el agua, lo que le permitirá salir a la superficie. Se le permitirá a un nadador estar completamente sumergido en una distancia no superior a 15 metros después de la salida y después de cada viraje. En este punto la cabeza debe haber roto la superficie del agua. El nadador debe permanecer sobre la superficie del agua hasta el siguiente viraje o la llegada