REGLA 64.- LA RUTA

Para competencias en piscinas el trayecto deberá ser señalado en forma distinta y clara y puede ser fácilmente desde ángu-- los rectos y si el final no queda en el extremo de la ruta, - se fijará un mástil que sea bien visible para los competido-- res, deberá también establecer carriles de ruta.

REGLA 65.- LA CARRERA

a) El nadador que obstruye la ruta de otro competidor de cual quier manera, será descalificado, y si la falta ha sido in tencional el árbitro hará un informe para la Federación - que promueve el evento y otro para la Federación que perte nece el nadador infractor.

b) Si la infracción hecha por un competidor pone en peligro - la oportunidad de triunfar de otro competidor, los jueces tienen autoridad para permitir que éste compita en la si- guiente prueba o si la falta es cometida en una final, pue den disponer que se repita la misma.

c) En cualquier prueba que no sea nado de pecho, dorso o ma- riposa, los nadadores en el acto de dar la vuelta tomarán contacto físico con la orilla de la piscina o ruta. La -- vuelta debe hacerse desde la pared y no es permitido im-- pulsarse con un paso corto o largo desde el fondo de la alberca. La línea de esta meta estará libre de obstruccio nes.

d) El ponerse de pie apoyado en el fondo de la piscina duran te una carrera no es motivo para descalificar, pero el -- competidor no deberá caminar.

e) Un competidor sólamente podrá ser clasificado como vence- dor si cubre la distancia total de la prueba.

f) En carreras de relevo, la pareja de competidor cuyos -- pies hayan dejado de tocar el suelo antes de que el com pañero que llega toque la pared, será descalificado, a menos que dicho infractor vuelva a su original puesto - de salida junto a la pared, aunque no es necesario que suba al banco de salida.

g) A ningún competidor le será permitido ir equipado con - cualquier dispositivo que pueda aumentar su flotación y avance durante una competencia.

REGLA 66.- NADO DE PECHO (Braza)

a) Debe impulsionarse ambas manos hacia adelante desde el - pecho, sobre o bajo la superficie del agua, llevándose - hacia atrás simultáneamente y simétricamente con exten-- sión lateral.

b) Debe mantenerse perfectamente el cuerpo sobre el pecho y los hombros en línea con la superficie del agua.

c) Los pies tirarán hacia arriba a un tiempo y las rodillas dobladas y abiertas. El movimiento se continuará arras- trando los pies circularmente y hacia afuera, juntando - las peirnas a un tiempo. Todos los movimientos de pier-- nas y pies se harán simultáneamente, simétricamente y en el mismo plano lateral. Quedan prohibidos los movimien- tos hacia arriba y hacia abajo de las piernas en el pla- no vertical.

d) Al tocar en una vuelta o al finalizar la carrera, el to- que se hará con ambas manos simultáneamente en un mismo nivel, estando los hombros en posición horizontal.

e) Queda prohibido nadar bajo la superficie del agua, excep to una brazada y una patada después de la salida y en ca da vuelta.

NOTA:* El nadador podrá ejecutar una brazada debajo del -- agua con el fin de salir rápidamente a la superficie. Todo movimiento completo o incompleto de los brazos o de las -- piernas será considerado como una brazada o patada completa. Desde el momento que el nadador ejecuta la segunda -- brazada después de la salida o en cada vuelta, una parte - de la cabeza deberá siempre romper la superficie del agua.

REGLA 67.- NADO DE MARIPOSA

a) Ambos brazos se impulsarán hacia adelante sonre la superficie del agua y se impulsarán hacia atrás, simultánea-- mente y simétricamente.
b) Debe mantenerse perfectamente el cuerpo sobre el pecho y ambos hombros en línea con la superficie del agua.
c) Todo movimiento de los pies se ejecutará de una manera - simultánea. Se permitirán los movimientos simultáneos hacia abajo y hacia arriba de las piernas y pies en plano vertical.
d) Al tocar en una vuelta y al final de la carrera, el to-- que se hará con ambas manos simultáneamente en un mismo nivel, estando los hombros en posición horizontal.
e) Después de la salida y en las vueltas, se le permitirá - al nadador realizar una o más parada y un solo jalón de brazos bajo el agua,mismos que le sacarán a la superficie.

REGLA 68.- NADO DE DORSO

a) Los competidores se alinearán en el agua viendo hacia el punto de partida, con las manos apoyadas en la baranda de la piscina o en los asideros de salida. Queda prohibido - permanecer de pie en canales o tuberías. Los pies incluyendo las puntas de los pies deberán estar bajo el agua, Queda prohibido pararse en o sobre el rebosadero, o do-- blar los dedos de los pies sobre el bordo del rebosadero.

b) A la señal de partida y al dar la vuelta, se empujarán - y nadarán sobre sus espaldas durante la carrera. Las manos no podrán quitarse de su apoyo hasta no darse la orden de salida. Cualquier nadador que abandone su posición de espalda antes de tocar el extremo de la piscina, para dar la vuelta o para la llegada final será descalificado.

REGLA 68 A NADO LIBRE

Nado libre significa que en un evento asi designado, el competidor puede nadar en cualquier estilo. En las pruebas combinadas, nado libre significa cualquier estilo que no sea, - pecho, dorso o mariposa. En las vueltas de nado libre el -- competidor podrá tocar la pared con cualquier parte del cuerpo.

REGLA 69.- RECLAMACIONES

Cualquier reclamación o protesta deberá presentarse por escrito al árbitro dentro de los 30 minutos después de ocurrido el hecho. De conocerse antes de efectuar la carrera, deberá presentarse antes de la salida.

REGLA 70.- MARCAS DE TIEMPOS, PARA RECORDS MUNDIALES Y OLIMPICOS.- Serán reconocidas las siguientes distancias:

Nado Libre (Crawl) 100, 200, 400, 800 y 1,500 metros.

Nado de Pecho, Dorso y Mariposa, 100 y 200 metros.

Combinado Individual 400 metros (Mariposa, Dorso, Pecho y Libre).

Relevo Combinado 4 x 100 metros (Dorso, Pecho, Mariposa y - Libre).

Relevo Libre 4 x 100 y 4 x 200.

E N T R E N A M I E N T O D E L N A D A D O R

La obtención de una performance considerable es el objetivo de cualquier deporte.
La Natación también sigue este principio. Esta performance depende de cinco factores:

1) Técnica, son las leyes mecánicas
2) Velocidad, es el desarrollo del movimiento por la - coordinación motora.
3) Fuerza, trabajo muscular
4) Resistencia Localizada, es lo que mantiene la velocidad. Significa la capacidad de realizar durante un - período prolongado, de acuerdo con la prueba, la repetición de movimientos en un ritmo y con la misma - eficiencia.
5) Resistencia Generalizada, es el resultado de un buen trabajo cardiovascular, responsable de la porencia -- cardiaca y también conocida como " Endurance ".

El entrenamiento debe ser ajustado a las necesidades de cada uno.

El medio más común para desarrollar la fuerza y también más económico y eficaz es el uso de pesas y más propiamente el " Power Training " de Raúl Mollet del C.I.S.M. y del C.O.I.

Para lograrse la resistencia localizada también trabajese con pesas, pero haciendo un grande número de repeticiones - con pequeñas carga. No hay contra indicaciones en su uso - por parte de adolescentes y mujeres.

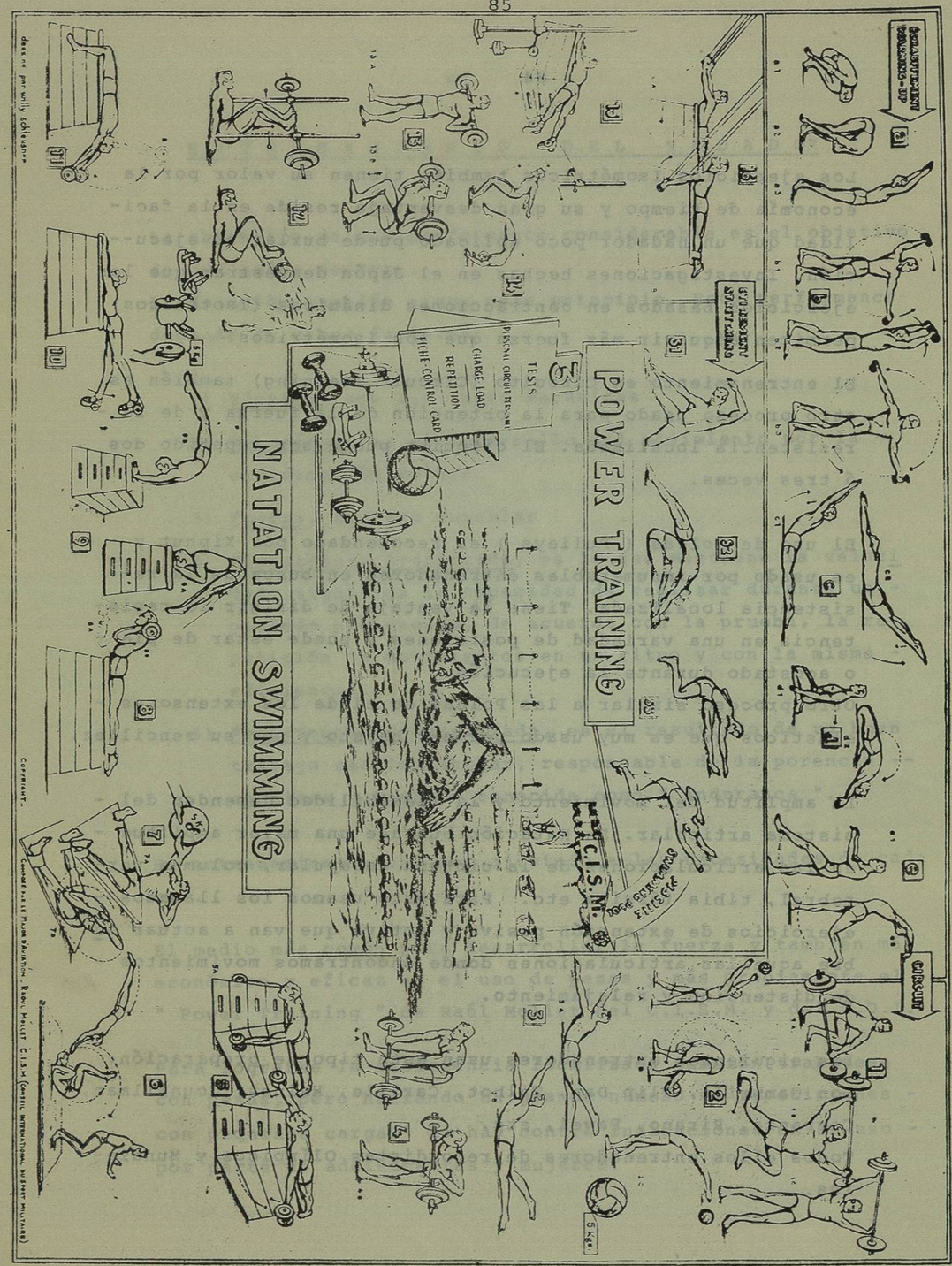
Los ejercicios Isométricos también tienen su valor por la economía de tiempo y su gran desventaja reside en la facilidad que un nadador poco aplicado puede burlar su ejecu-- ción. Investigaciones hechas en el Japón demuestran que los ejercicios basados en contracciones dinámicas (Isotónicos), permiten adquirir más fuerza que los Isométricos.

El entrenamiento en Circuito (Circuit Training) también es otro proceso usado para la obtención de la fuerza y de la - resistencia localizada. El circuito puede ser repetido dos ó tres veces.

El uso de Poleas (Pulleys) es recomendado por Kiphut y - es usado por innumerables entrenadores en busca de la re-- sistencia localizada. Tiene la ventaja de dirigir la resistencia en una variedad de posiciones y puede estar de pie - o acostado durante la ejecución.
Otro proceso similar a las Poleas es el de los extensores - elásticos que es muy usado por ser barato y por su sencillez.

La amplitud del movimiento y la flexibilidad dependen del - sistema articular. En Natación buscase una mayor amplitud - en las articulaciones de la cintura escapular, columna vertebral, tibia tarsica etc. Para ésto usamos los llamados - ejercicios de extensión pasiva y activa que van a actuar sobre aquellas articulaciones donde encontramos movimientos - de distensión y relajamiento.

Los siguientes entrenadores usan este tipo de preparación: Don Gambrill, Flip Dan, Talbot, Carlile, Haines, Counsilman, Carranza, Rirano, Pavel, etc.
Todos ellos entrenadores de recordistas Olímpicos y Mundiales.



E N T R E N A M I E N T O

A D A P T A C I O N A L R I T M O A N U A L D E T R A B A J O

Un plan de entrenamiento, sobre el punto de vista didáctico, puede ser dividido en tres partes:

1.- Preparación Física

2.- Entrenamiento en el agua

3.- Pulimiento

El cuadro abajo nos permite observar mejor.

ARRIBA DE 6 SEMANAS	4 A 5 SEMANAS	2 SEMANAS
PREPARACION FISICA / AGUA	ENTRENAMIENTO EN EL AGUA / RESISTENCIA Y VELOCIDAD	PULIMIENTO

1) La Preparación Física, es un trabajo en el seco, o sea fuera del agua, con la duración de seis semanas, haciendo Natación Complementaria de 2000 a 4000 metros fuera del estilo propio. Emplease corridas, pesas de grandes cargas, ejercicios de resistencia localizada con pequeñas cargas. Está comprobado que menos de seis semanas de preparación no proporciona un condicionamiento ideal.