

# ESPALDA

Una brazada de natación realizada en la espalda y que normalmente consiste en tirones circulares alternados de brazos y una patada de aleteo



## Reglas Clave de la Categoría Acuática Mundial

- 6.2: El nadador debe impulsarse y nadar boca arriba durante toda la carrera, excepto al ejecutar un giro. La posición en la espalda puede incluir un movimiento de rodeo del cuerpo hasta, pero no incluyendo, 90 grados desde la horizontal.
- 6.3: Parte del nadador debe salir a la superficie durante toda la carrera, excepto en los últimos 5 metros antes de la meta, donde puede estar completamente sumergido. El nadador puede estar completamente sumergido durante la curva, y durante una distancia no superior a 15 metros tras la salida y cada giro.
- 6.4: Durante el giro, los hombros pueden girarse hacia el pecho hacia la vertical, tras lo cual se puede usar un tirón continuo de un solo o doble brazo para iniciar el giro. El nadador debió de regresar a la parte trasera al salir del muro.

## Descalificaciones comunes

- Girar más allá de la vertical (rodar boca abajo) antes de completar una carrera de una vuelta o al final de una carrera de varias vueltas
- Tirar de la línea de la pista para obtener ventaja
- Braza o patada de tijera utilizada
- La cabeza no salió a la superficie en la marca de los 15 metros

# EJERCICIOS DE ESPALDA

---

## Ejercicio de pulgar meñique, pulgar

- Empuja la pared hacia atrás, comenzando la espalda.
- El brazo inferior sale del agua, el pulgar hacia afuera y mantén el brazo izquierdo extendido delante del cuerpo.



## Espalda 7 y 7

- Empuja desde la pared por la espalda, con el brazo superior relajado a un lado y el inferior extendido delante de ti en una posición aerodinámica.
- Empuja y pateas 7 tiempos. Haz media rotación de espalda, deteniéndote al otro lado.
- Haz 7 patadas al otro lado y haz otra rotación de media espalda hacia el lado original.
- Sigue cambiando de lado cada 7 tiempos. El hombro debe levantarse en el lado opuesto al acariciar y las caderas deben girar al ritmo de los hombros.
- Sobrevalora el movimiento del giro de hombros durante la espalda. Puedes usar aletas si lo deseas.

