

ESTILO LIBRE

El más rápido de los cuatro brazos principales, que combina una combinación de brazos alternados y patadas fluttering de pierna para lograr un nivel superior de velocidad. Técnicamente, estilo libre se refiere a un estilo de natación en el que el nadador tiene la libertad de elegir su propio estilo.



Reglas Clave de la Categoría Acuática Mundial

- 5.1: El nadador puede nadar cualquier estilo, excepto que en las pruebas individuales de estilos o estilos combinados, estilo libre significa cualquier estilo que no sea espalda, braza o mariposa.
- 5.2: Alguna parte del nadador debe tocar la pared al completar cada longitud y al llegar a la meta.
- 5.3: Alguna parte del nadador debe salir a la superficie durante toda la carrera, salvo que será permitido que el nadador esté completamente sumergido durante la curva y durante una distancia no superior a 15 metros tras el inicio de cada curva. Para entonces, la cabeza debe haber roto la superficie.

Descalificaciones comunes

- Usar la línea de carril/fondo de la piscina para impulsarse
- La cabeza no salió a la superficie en la marca de los 15 metros
- Salida en falso

EJERCICIOS DE ESTILO LIBRE

Ponte al día

- Un brazo permanece extendido hasta que la segunda mano se desliza junto a él en el agua.
- Cronometrar los brazos hacia adelante ayudará a aprender el equilibrio y obligará a alcanzar completamente hacia adelante en cada brazada.
- Desarrolla primero las manos adecuadas de captura y desliza en el agua.

Brazos Rectos

- Nata en estilo libre con los brazos rectos de la punta de los dedos a los dedos.
- Refuerza el movimiento hacia adelante, ya que un brazo siempre tirará del agua.

Ejercicios con un solo brazo

- Cualquier combinación de brazos a la derecha, izquierda y luego a toda la velocidad.
- Mantén el brazo opuesto a un lado y respira hacia la mano opuesta o que no tira.
- Refuerza un patrón de tirones y una buena rotación corporal.

Goo Drill

- Haz que los nadadores imaginen que deslizan la mano en la baba, recogen algo y la empujan hacia sus pies.
- No puedes recoger un trozo de agua, pero sí puedes moverlo con las manos.

