

ESCUELA CENTRAL DE



EDUCACIÓN FÍSICA



# Reglamento de Natación

Recorridos

Saltos y Zambollidas

Water-Polo





**ESCUELA CENTRAL DE EDUCACION FISICA**

---

**REGLAMENTO**  
**DE**  
**NATACIÓN**

**RECORRIDOS**

---

**SALTOS Y ZAMBULLIDAS**

---

**WATER-POLO**

---



**TOLEDO**

---

**Establecimiento Tipográfico de Rafael G. Menor**

**1940**



---

---

# REGLAMENTO

---

## CAPÍTULO PRIMERO

**Artículo primero.** Las pruebas de natación sometidas a los preceptos de este reglamento son:

- A. Los recorridos de todas clases.
- B. Los saltos y zambullidas.
- C. El juego de Water-Polo.

**Art. 2.º** Todas las pruebas se efectuarán en agua muerta o sin corriente, excepto los saltos y los recorridos de gran fondo o superiores a 6 kilómetros.

**Art. 3.º** La temperatura del agua no será en ningún caso inferior a 14 grados centígrados.

### **Código de los Recorridos.**

#### **De los Oficiales.**

**Art. 4.º** Toda prueba será dirigida y juzgada por los siguientes Oficiales: un Arbitro, un Juez de salida y, por lo menos, dos Jueces y tres Cronometradores.

La misión de los Oficiales es.

*a)* El Juez de salida tiene plenos poderes sobre los participantes hasta el momento en que sea hecha la señal de salida, que, por otra parte, no dará en tanto no tenga la seguridad de que se encuentran en sus respectivos puestos los otros Oficiales.

*b)* Los Jueces ejercen jurisdicción sobre los nadadores, desde el momento en que ha sido hecha la señal de salida, y decidirán acerca de la clasificación de los concursantes.

*c)* El Arbitro decidirá sobre los extremos que motiven disconformidad entre los Jueces.

d) Los *Cronometradores* medirán los tiempos de los recorridos, ajustándose a las normas que se indican más adelante (records).

### **De la salida.**

Art. 5.<sup>o</sup> La salida se efectuará siempre por zambullida, excepto en las pruebas en que sea obligatorio nadar de espaldas, que se hará en el agua.

Los puestos de salida se enumerarán de derecha a izquierda (dando frente al agua), y serán asignados a los concursantes mediante sorteo.

En caso de producirse una *salida en falso*, detendrá el Juez a los nadadores y les recordará que no pueden salir antes de ser hecha la señal de salida. Si se reproduce la salida falsa en la misma serie, descalificará a quien la produjo, sea o no reincidente.

La salida será precedida de una sola palabra preventiva. ¡Preparados!

NOTA. El Reglamento de la F. I. N. A. deja en libertad a las Federaciones nacionales para elegir esta palabra preventiva.

### **De la composición de las series.**

Art. 6.<sup>o</sup> En todas las pruebas de recorridos, será público el sorteo para la formación de series, excluyendo de éste los nombres de los inscritos no comparecidos.

El número de eliminatorias será reducido al mínimo posible que permita el de inscritos, y la anchura de la piscina destinada a la prueba.

Se clasificarán para la eliminatoria siguiente o para la final, el primero y segundo de cada serie y el que haya invertido menos tiempo de todos los llegados en tercer lugar.

Si los organizadores del concurso consideran que el local destinado para efectuar la prueba tiene anchura suficiente, pueden autorizar que se clasifiquen para la *final* los tres primeros de cada semifinal.

Los puestos de salida para las nuevas series, serán sorteados al terminar cada eliminatoria.

### **Del Juez de salida.**

**Art. 7.<sup>o</sup>** El Juez de salida advertirá a los nadadores antes de la prueba:

- a) La señal o palabra a emplear para dar la salida.
- b) La distancia a recorrer y el lugar de la llegada.
- c) En agua abierta, los puntos que jalonan el recorrido y la manera de cubrirlo.

Serán eliminados los nadadores que partan antes de ser ordenada la salida (véase artículo 5.<sup>o</sup>), a no ser que regresen al punto de partida y efectúen ésta nuevamente.

Se considera como salido en falso, al nadador cuyos pies pierdan el contacto con el suelo antes de producirse la señal de salida.

### **Del emplazamiento.**

**Art. 8.<sup>o</sup>** Los muros que forman o limitan la piscina o emplazamiento, serán verticales y susceptibles de proporcionar apoyo a los nadadores en los virajes mediante el empleo de los pies o de las manos.

La plataforma de salida, no tendrá más de 75 centímetros de altura sobre el nivel del agua, en las piscinas o baños cerrados, límite que será aumentado hasta un metro y medio en agua abierta.

El límite mínimo de altura sobre el agua, será de 30 centímetros en cualquiera de ambos casos.

### **Marcado del recorrido.**

**Art. 9.<sup>o</sup>** Para las pruebas en agua libre, el recorrido debe ser marcado en forma perfectamente clara y visible, formando ángulos rectos en los cambios de dirección.

La llegada, de no establecerse en obra sólida, tendrá lugar sobre una viga o artificio perfectamente fijo y marcado de manera muy visible para todos los nadadores.

### **Faltas en el recorrido.**

**Art. 10. a)** Será descalificado y eliminado de la prueba, todo participante que entorpezca o dificulte la acción de otro competidor.

b) Si el entorpecimiento hubiera sido de tal naturaleza que pudiera comprometer la victoria o clasificación de un nadador, los Jueces pueden autorizar a éste para que tome parte en la serie siguiente, y si el hecho ocurriera en la final, pueden anularla para que sea de nuevo celebrada.

c) En cada viraje, o a la llegada, los concursantes han de tocar el borde de la piscina con una o ambas manos, como se indica en el art. 11, para la braza de pecho, y en el 12 para la braza de espaldas.

d) Los concursantes o participantes en la prueba pueden hacer pie en el fondo, si la profundidad lo permite, pero está terminantemente prohibido andar sobre él.

e) En caso de tomar la salida un solo participante, es condición precisa, para que sea declarado vencedor, que recorra la distancia total señalada para la prueba.

### **De la braza de pecho.**

Art. 11. En las pruebas que sea empleada obligatoriamente la braza de pecho, observarán los participantes las siguientes prescripciones:

a) Mover los brazos simultáneamente, tanto en los movimientos adelante como cuando sean llevados atrás.

b) Apoyar el tronco exactamente por el pecho, manteniendo el eje de los hombros paralelo a la superficie del agua.

c) Flexionar y separar las rodillas, uniendo los pies, simultáneamente, hacia el tronco. El movimiento continuará por una extensión lateral de ambas piernas y por un movimiento circular que las una o cierre sin perder la extensión, volviendo luego a cerrarse el ciclo en la posición primeramente citada.

d) En los virajes, y a la llegada, los concursantes deben tocar el borde de la piscina con ambas manos simultáneamente.

e) Será descalificado el concursante que emplee un movimiento cualquiera de costado o distinto de los antes prescritos.

### **De las pruebas en que se nada de espaldas.**

Art. 12. En las pruebas en que sea exigido nadar de espaldas, los concursantes se ajustarán a las reglas siguientes;

a) Se alinearán o dispondrán para la salida dentro del agua,

dando frente al borde o linea de salida y agarrando con ambas manos el citado borde o la barra de apoyo.

b) A la señal de salida se impulsarán sobre el borde o pared de la piscina, nadando sobre la espalda durante todo el recorrido.

c) En los virajes han de colocar ambas manos sobre el borde o barra de apoyo, antes de llevar a cabo el nuevo impulso.

### **De las reclamaciones.**

Art. 13. La quejas y reclamaciones se formularán ante el Juez de salida, el Arbitro o un Juez, inmediatamente antes de la salida, si el hecho originario de aquéllas es anterior a la señal de salida, e inmediatamente después de terminar la prueba, si tiene lugar en el transcurso de ella.

*Nota.* El Reglamento de la F. I. N. A., añade a este artículo: «las reclamaciones serán juzgadas por la autoridad competente del país en que tenga lugar la prueba, y por el Comité de la F. I. N. A., si se trata de hechos acaecidos en los Juegos Olímpicos».

Si los Oficiales son nombrados o aceptados por su Federación, sus decisiones son inapelables, no siendo admitida reclamación alguna sobre cuestiones de clasificación o de faltas.

### **Records del mundo, para aficionados.**

Art. 14. El Reglamento de la F. I. N. A. prescribe para la homologación y establecimiento de records, las siguientes reglas:

«Las pruebas en que se admite el establecimiento y homologación de records mundiales por varones o hembras de todas las sociedades afiliadas a la Federación Internacional de Natación, son las siguientes: 100 yardas, 110 metros; 150 yardas, 200 metros; 220 yardas, 300 yardas, 300 metros, 400 metros; 440 yardas, 500 yardas, 500 metros; 880 yardas, 1.000 yardas, 1.000 metros; 1.500 metros y una milla para estilo libre.

100 metros 150 yardas; 200 metros y 400 metros de espalda.

100 metros, 200 yardas; 200 metros, 400 metros y 500 metros en brazas de pecho.

Los records no serán homologados si los recorridos no han sido hechos en agua muerta, es decir, sin corriente ni marea y establecidas a satisfacción de la Federación Nacional del país en que se celebre la prueba, la que se asegurará de que el nadador no ha recibido ayuda alguna de la corriente o marea.

Para las distancias comprendidas entre 100 yardas y 500 metros, la longitud mínima de la piscina será de 22,75 metros (25 yardas), y de 50 metros para las comprendidas entre 880 yardas y una milla.

En agua abierta o fuera de piscina, ha de hacerse el recorrido en un número par de veces en sentido de ida y vuelta.

La altura de la plataforma de salida tendrá un máximo de 0,75 metros para piscina, y de 1,50 metros en agua libre sobre su nivel.

*Traje.*—Para la homologación de un record, es necesario que el nadador vista el traje reglamentario (como se cita en el artículo siguiente), llevando debajo un taparrabos.

*Condiciones de homologación.*—No serán homologados otros records que los establecidos en competición normal o compensada (handicap), siempre que el tiempo invertido por el nadador que intenta establecer o mejorar aquéllos, sea determinado por un mínimo de tres cronometradores designados al efecto, quienes deben poner en marcha los cronómetros a la señal de salida, y detenerlos en el momento de ocurrir la llegada (véase para ésta los arts. 10, 11 y 12).

Cuando el intento de record sea individual, será condición precisa para su homologación, que se haga en público y anunciado con tres días de anticipación.

Ningún nadador podrá participar en la prueba si no ha hecho anteriormente la debida inscripción o no está presente en el momento de la salida. Esta se hará por zambullida, salvo en las pruebas de espaldas, que se hacen directamente en el agua.

*Cronometradores.*—El número de cronometradores que deben intervenir en un intento de record, es tres.

Cuando dos cronometradores estén de acuerdo en el tiempo registrado, éste será el aceptado.

Si los tres cronometradores estuvieran en desacuerdo, se tomará en consideración el intermedio, no la media aritmética de los tres.

Los cronómetros habrán sido previamente contrastados por la Federación, quien certificará acerca de su exactitud.

Los nombres de los cronometradores deben figurar en el anuncio de tentativa de record.

El recorrido debe ser medido por un Oficial nombrado o reconocido por la Federación Nacional, el cual certificará de la medida exacta del recorrido.

*Homologación.*—Las peticiones de homologación serán envia-

das a la Federación del país en que haya tenido lugar el intento, dentro de los veintiún días siguientes al en que se efectuó la tentativa, y si se trata de un record mundial, el resultado será notificado a la Secretaría de la F. I. N. A., dentro de los tres meses siguientes al establecimiento del nuevo record.

No serán tomadas en consideración las demandas que no reúnan las condiciones antedichas.

Toda petición debe ser firmada por el Presidente y el Secretario de la Federación del país que la transmite.

Todo record mundial debe ser comunicado al Secretario de la F. I. N. A., antes del dia 1.<sup>o</sup> de Junio del año que sigue a su establecimiento, so pena de no ser homologado.

Los titulares de los records mundiales, recibirán una insignia especial que podrá ser usada sobre el traje de natación cuando el record sea homologado.

### **Del traje de natación.**

Art. 15. El Reglamento de la F. I. N. A., dice: «En todas las competiciones internacionales, y para el establecimiento de los records mundiales, los nadadores llevarán un traje reglamentario que se ajustará a los principios siguientes:

- a) De color negro o azul oscuro.
- b) Abotonado en un hombro por lo menos.
- c) La anchura de las hombreras no será inferior a 3 centímetros.
- d) La sisa no se abrirá más de 8 centímetros bajo la axila.
- e) El escote será menor de 8 centímetros, a contar de la base del cuello, tanto en el pecho como en la espalda.
- f) Los perniles del traje tendrán por lo menos 10 centímetros de longitud, a contar desde la horcjadura y según una sección recta alrededor de los muslos.
- g) Cuando se trate de un bañador sin faldas, los nadadores deben llevar bajo el traje un taparrabos de 8 centímetros de anchura en la horcjadura, y se elevará a cada lado de las caderas, donde tendrá un ancho mínimo de 6 centímetros.
- h) Sobre el traje, y por encima de la cintura, podrán ostentar cuantos emblemas o insignias se deseé».

El Juez de salida velará por el cumplimiento de estas cláusulas, impidiendo tomar parte en la prueba a todo concursante que en cualquier forma las infrinja.

## Código de Saltos.

### 1. Reglas generales para los Concursos de Saltos.

- a) En todos los concursos la ejecución de los saltos se juzgará con arreglo a las siguientes normas:
- b) Los saltos pueden hacerse desde trampolines flexibles o desde plataformas elevadas y rígidas.
- c) Estos emplazamientos serán previamente sometidos a la aprobación de los jueces del concurso.
- d) Los trampolines y plataformas deben ser puestos a disposición de los concursantes, por lo menos con ocho días de anticipación.
- e) El orden de participación se decidirá por sorteo, agrupando los participantes en series, si ello fuera preciso. El número de participantes de cada serie clasificados para la final, debe fijarse previamente.
- f) Antes de que el concursante adopte la posición de partida para realizar el salto, debe ser anunciendo claramente el nombre de aquél y la clase de salto que va a realizar, concediendo al nadador un espacio prudencial de tiempo para ejecutar el salto. No será juzgada la forma de ir a tomar la posición de partida, en la que, una vez adoptada, empieza el juicio acerca del salto.
- g) En los concursos solamente pueden ser efectuados los saltos incluidos en las tablas internacionales que son indicadas en este Reglamento y publicadas por la F. I. N. A
- h) Las puntuaciones de los saltos (tanto voluntarios como obligatorios), serán afectadas de los coeficientes de dificultad dado por las tablas.
- i) Los concursantes entregarán, por lo menos con 24 horas de anticipación a la que tenga lugar el concurso, una lista que comprenda los saltos voluntarios que hayan elegido y la expresión de la altura a que deban ser ejecutados, comprometiéndose a su más exacto cumplimiento. Los concursantes serán los únicos responsables si la lista no llega a tiempo o contiene algún error.
- j) Todos los saltos se efectuarán sin auxilio ni intervención extraña alguna.

k) Un salto que sea iniciado no puede ser empezado de nuevo. Sin embargo, puede ser concedido un segundo intento en casos excepcionales a juicio de los jueces.

### **B. Deberes de los Jueces y Método de notación.**

**1. Para celebrar un concurso debe existir un mínimo de cinco jueces. Además, un árbitro vigilará la marcha del concurso de acuerdo con los preceptos de este Reglamento.**

*Nota* — El Reglamento de la F. I. N. A., añade que dichos jueces serán Oficiales y aprobados por dicha Federación Internacional, o por la del país en que tenga lugar el concurso.

Los concursantes quedan sometidos a las órdenes y decisiones del árbitro y de los jueces, desde el momento en que empieza el concurso.

Los cinco jueces se colocarán en distintos lugares de la piscina y de costado a la torre o emplazamiento de los trampolines y plataformas. Obrando independientemente acuerdan los puntos a asignar hasta un máximo de 10 para cada salto.

El mejor emplazamiento para el árbitro está en las proximidades de la torre, colocándose de forma que pueda apercibir claramente el salto, los jueces y el número de puntos que le atribuyen éstos. Después de ser realizado un salto, el árbitro hará una señal (un toque de silbato), e *inmediata y simultáneamente*, cada uno de los cinco jueces mostrará, sea por cifras cambiables, sea por registro eléctrico, la puntuación que asigna al salto.

Las puntuaciones individuales deben ser registradas siempre en el mismo orden de sucesión y en dos procesos verbales diferentes.

En el primer proceso verbal, figurará solamente la media aritmética de las puntuaciones parciales de los jueces, media que, calculada y multiplicada por el coeficiente de dificultad del salto, será comunicada por el juez-árbitro después de cada salto.

En el segundo proceso verbal, el secretario del concurso multiplicará cada puntuación parcial por el coeficiente de dificultad. Al terminar el concurso, serán sumados estos resultados parciales, y el total, registrado en una lista, permitirá establecer la clasificación de los concursantes según el criterio de cada juez.

El concursante que obtenga mayor número de puntos de un juez, recibirá la cifra de puesto 1, el siguiente la 2, etc. Si dos o más concursantes obtienen el mismo número de puntos de un

juez, recibirán la misma cifra de puesto, que será determinada por la media aritmética de las cifras de puesto en cuestión (1).

Será vencedor aquel a quien la mayoría de los jueces le asigne el número 1.

Si ningún concursante obtiene la citada mayoría, la clasificación será determinada por la suma de las cifras de puesto concedidas por los cinco jueces. En el caso que dos o más concursantes obtengan la misma suma, serán clasificados con arreglo a la puntuación total respectiva, y si persiste el empate, se deshará por los resultados obtenidos en los saltos impuestos.

La misma fórmula de clasificación será empleada para los demás puestos.

Con el fin de comprobar suficientemente la exactitud de los dos procesos verbales, será calculada en el segundo de éstos la *puntuación total*, sumando las puntuaciones concedidas por cada juez y dividiendo esta suma por 5 (número de jueces). Estos cocientes, cuyo resultado es provisional y no deciden la ordenación, deben ser confrontados con las cifras halladas en el primer proceso verbal.

El orden de los concursantes no se diferenciará del establecido por las puntuaciones totales sino en casos excepcionales:

- a) Si la diferencia de puntos es mínima.
- b) Si el resultado está notablemente influenciado por la incompetencia o parcialidad de un juez

Para la buena organización de los concursos de Saltos, se recomienda a los Oficiales hagan uso de la *ficha individual* que se describe a continuación.

Contiene:

- 1.<sup>o</sup> Lista de los saltos impuestos y voluntarios (éstos se copian de la entregada por los concursantes antes del concurso).

- 2.<sup>o</sup> Proceso verbal número 1.

- 3.<sup>o</sup> Proceso verbal número 2.

- 4.<sup>o</sup> Clasificación según las cifras de puesto.

Los procesos verbales no serán redactados en hoja aparte, pero las fichas se extenderán independientemente. Esta ficha servirá al propio tiempo de lista de saltos impuestos y voluntarios.

(1) Ejemplo: 1.<sup>o</sup> Los concursantes clasificados 3.<sup>o</sup> y 4.<sup>o</sup>, tienen el mismo número de puntos: puntuán ambos con  $3 + 4 = 7 : 2 = 3,5$ . El siguiente será clasificado en 5.<sup>o</sup> lugar y puntuará con 5.

2.<sup>o</sup> Los concursantes 2.<sup>o</sup>, 3.<sup>o</sup> y 4.<sup>o</sup>, tienen el mismo número de puntos: puntuán con  $2 + 3 + 4 = 9 : 3 = 3$ , y el siguiente se clasifica en 5.<sup>o</sup> lugar puntuando con 5.

El manejo de las fichas, que serán numeradas según el orden en que deban actuar los concursantes, se hará como sigue: Después de efectuado un salto, la ficha del concursante que acaba de actuar pasará al último lugar, repitiendo esta operación después de cada salto. De esta manera, la ficha del concursante que va a actuar, aparecerá siempre en primer lugar.

**2.** La ejecución de los saltos puntuará con arreglo a la siguiente escala:

Netamente fallado.....	0	...	puntos.
Malo .....	1 a 2	id.	
Mediano.....	3 a 4	id.	
Bueno.....	5 a 6	id.	
Muy bueno.....	7 a 8	id.	
Sobresaliente.....	9 a 10	id.	

**3.** Para la concesión de puntos, los jueces no tendrán en cuenta más que la mera ejecución del salto, teniendo en consideración: en primer lugar, el estilo o corrección de la actitud, su seguridad y buena posición; en segundo lugar, la impulsión y velocidad del salto; en tercero, la entrada en el agua (zambullida); y, finalmente, la carrera o salida.

**4.** Para que una actitud sea excelente, requiere naturalidad, sencillez y agilidad; la cabeza debe estar erecta, las piernas bien unidas, los pies en prolongación de las piernas y con los dedos extendidos; el movimiento de los brazos fácil y suelto, manteniendo unidos los dedos de las manos.

**5.** En los saltos simples o «estiradas», la actitud del cuerpo será natural, ágil y airosa; los brazos, la cabeza, el tronco, las piernas y los pies con los tobillos y los dedos extendidos, formarán una curva suave y uniforme. Los brazos serán extendidos en cruz, formando ángulos rectos con el tronco y ligeramente retrasados con relación a la línea de los hombros, durante la trayectoria del vuelo.

Los dedos de las manos, perfectamente unidos, pueden estar extendidos o cerrados sobre la palma.

**6.** En los saltos voluntarios, que deben intervenir en la puntuación individual del concursante y ejecutados sin ayuda ni consejo alguno, los jueces no deben considerar sino la ejecución general del salto, teniendo en cuenta la actitud del cuerpo durante el vuelo, la entrada en el agua limpia y vertical, así como la seguridad y resolución demostradas en la ejecución del salto.

**7. La entrada en el agua es perfecta:**

En las entradas de cabeza, cuando los brazos están extendidos completamente por encima de aquélla y en el mismo plano de los hombros y las manos, con sus dedos unidos, están a su vez extendidas o cerradas.

En las entradas de pie, cuando los brazos están extendidos y unidos a lo largo del cuerpo, las piernas, los tobillos, los pies y sus dedos, bien extendidos, quedan verticales y unidos en toda su extensión y en el mismo plano del cuerpo. Queda prohibido todo movimiento que rompa la linea de cuerpo.

**8. Para juzgar la salida, hecha mediante un salto hacia arriba y al exterior del trampolin o plataforma, se tendrá en cuenta la ejecución airosa, segura y potente. En las posiciones de equilibrio, se tendrá en cuenta la estabilidad del ejecutante antes de saltar.**

En los saltos con carrera, ésta debe ser hecha evitando todo choque, y en los que se toman sobre trampolin, la carrera debe comprender, por lo menos, tres pasos. Estos saltos deben ser precedidos de una verdadera carrera, y en caso contrario, serán puntuados con un cero.

**9. Todos los concursantes realizarán el salto sin recibir ayuda o consejo de persona alguna.**

**10. Los jueces tomarán una posición lateral y oblicua con relación a la torre.**

**11. Los jueces se limitarán a indicar los puntos que asignan a cada salto. El cálculo de los resultados será hecho inmediatamente por los secretarios del concurso.**

**12. Los puntos asignados a cada salto voluntario, serán afectados del coeficiente de dificultad indicado en la tabla.**

Al finalizar el concurso serán sumados los puntos otorgados por cada juez, y según los totales obtenidos, clasificados los concursantes en el orden: 1, 2, 3, etc., que resulte.

Si dos o más concursantes obtienen el mismo número de puntos de un juez, se clasificarán en el mismo puesto, y la puntuación que deben recibir, es la consignada en el art. 2.º. Los siguientes concursantes se clasificarán en los puestos que les hubiera correspondido, en caso de no existir el empate ya citado.

**Reclamaciones.**

**13. Toda queja o reclamación debe ser hecha a los jueces por escrito e inmediatamente después del concurso, si el hecho ori-**

ginario de aquéllas tuviera lugar durante él; pero si el hecho que motiva la reclamación es conocido con anterioridad a la señal de partida, aquélla debe ser expuesta antes de que sea hecha dicha señal, sin lo cual no será atendida ninguna reclamación.

Las decisiones de los jueces en materia de clasificación de los concursantes, no tienen apelación.

Toda queja o reclamación no prevista en el presente Reglamento, será examinada y juzgada por las autoridades del país en que tenga lugar el concurso, o por la F. I. N. A. si se trata de hechos ocurridos en los Juegos Olímpicos.

### **C. Salto simple o estirada.**

#### *Descripción de su ejecución para obtener el máximo de puntos.*

*Posición de partida para la estirada sin carrera.*—El cuerpo extendido, la cabeza erguida, los pies unidos, los brazos extendidos al frente y a la altura de los hombros y los dedos unidos.

La manera de avanzar para tomar la posición de partida, no debe ser tomada en consideración por los jueces, cuya misión empieza el concursante cuando ha adoptado la citada posición.

La *salida* debe ser decidida y segura, proyectando el cuerpo hacia adelante y arriba.

*Vuelo.*—La cabeza erecta, pero sin llevarla atrás; el mentón no debe ser hundido en el pecho. El tronco extendido, ligeramente flexionado atrás por los riñones pero sin exceso. Las piernas extendidas y unidas con los pies y sus dedos en prolongación de ellas y tocándose por sus bordes internos. Los brazos extendidos en cruz y a la altura de los hombros, sin elevarlos hacia la cabeza o descenderlos ni llevarlos excesivamente atrás. Los brazos se mantendrán en esta posición durante todo el vuelo y hasta cerca de la entrada en el agua, en que rápidamente se reúnen y extienden por encima de la cabeza, quedando en prolongación del tronco.

*Entrada en el agua.*—La actitud del cuerpo no debe ser modificada. Toda flexión de caderas, rodillas o tobillos, restará puntuación. Cuando el cuerpo llega al agua, su eje longitudinal debe ser paralelo a la dirección de caída, y toda desviación de esta dirección resta puntos. Los brazos deben permanecer reunidos y extendidos hasta que el cuerpo entre totalmente en el agua, procurando chapotear lo menos posible. Es preciso mantener la buena posición.

La carrera debe ser suelta y directa, sin saltar ni cambiar los pies. Los brazos penderán naturalmente a lo largo del cuerpo, y en los saltos de alto vuelo, no serán extendidos lateralmente antes de batir sobre el trampolin.

### Reglas particulares.

#### D. Saltos desde trampolin.

##### *El trampolin.*

Los trampolines a utilizar en los concursos de saltos, tendrán 1 o 3 metros de altura sobre el nivel del agua; serán ligeramente elásticos y medir un mínimo de 4 metros de longitud y 50 centímetros de anchura. Estarán recubiertos de estera de fibra de coco y fijados de tal manera, que la extremidad anterior tenga sobre el basamento de la piscina un vuelo de un metro como mínimo.

La pendiente del trampolin no debe ser superior a dos grados.

##### *Profundidad del agua.*

La profundidad de la piscina no debe ser inferior a 4 metros bajo el trampolin de 3 metros, y a 2,50 bajo el de 1 metro de altura.

##### *Naturaleza de los concursos.*

A. Los concursos de saltos desde trampolin (para hombres), comprenderán un mínimo de cinco saltos impuestos desde una altura de 3 metros. Estos saltos son:

- 1.º Angel adelante, con carrera (coeficiente 1,2).
- 2.º Angel atrás, sin carrera (coeficiente 1,6).
- 3.º Carpa invertida, con carrera (coeficiente 1,9).
- 4.º Angel atrás de revés (coeficiente 1,1).
- 5.º Medio tirabuzón, con carrera (coeficiente 1,7).

Y por lo menos seis saltos voluntarios, elegidos entre los de la tabla A y efectuados desde uno cualquiera de los dos trampolines. Los concursantes deben elegir, por lo menos, un salto de cada uno de los cinco grupos especificados en la citada tabla, a condición de que no puede ser admitido como voluntario ninguno

de los que figuren como impuestos, sea cualquiera el trampolín desde el que se efectúen. Por otra parte, ninguno de los saltos voluntarios puede ser hecho dos veces desde uno u otro trampolín. Un salto ejecutado con carrera y después sin ella, o viceversa, será considerado como uno solo.

B. Concursos de saltos desde trampolín (para damas). Deben comprender por lo menos, tres saltos impuestos desde trampolín de 3 metros. Estos saltos son:

- 1.º Angel adelante, con carrera (coeficiente 1,2).
- 2.º Angel atrás (coeficiente 1,6).
- 3.º Angel atrás de revés (coeficiente 1,1).

Además, un mínimo de cinco saltos voluntarios elegidos entre los de la tabla A, de acuerdo con las reglas citadas para los concursos de saltos desde trampolín para caballeros.

#### **E. Reglas generales para la ejecución de los saltos desde trampolín.**

a) La salida se hará con fuerza y seguridad, aprovechando toda la elasticidad del trampolín para obtener mayor altura en el salto.

b) Todas las salidas se harán batiendo con ambos pies sobre el trampolín.

c) En los saltos con carrera previa, ésta será viva y regular, comprendiendo por lo menos tres pasos.

d) A partir del momento en que el nadador abandona el trampolín, la cabeza, brazos y tronco de aquél, adoptarán la actitud natural más en armonía con el salto que esté ejecutando, procurando, al propio tiempo, que los movimientos sean ágiles y airoso.

e) Los saltos mortales deben ser ejecutados con decisión y rapidez, procurando ganar el mayor tiempo posible para extender el cuerpo completamente, antes de entrar en el agua.

f) En los saltos de tirabuzón, el cuerpo debe estar torsionado sobre sí mismo. Sin embargo, cuando el salto sea mixto de tirabuzón y otra figura, la torsión no debe empezar hasta que la primera parte esté totalmente terminada y percibida.

g) En las zambullidas de cabeza, los brazos deben ser extendidos por encima de aquélla. Si por el contrario, la zambullida es por los pies, los brazos deben quedar extendidos a lo largo del cuerpo y a sus costados.

## Modelo de los procesos verbales para los Concursos de Saltos de la F. I. N. A.

Número del saltador.....

**Nombre** .....

### Equipo .....

*Saltos de* .....

a ..... de ..... de 194

## Código internacional de saltos (trampolín).

Tabla A

Coefficientes de dificultad para los saltos desde el trampolín.

Número	NOMBRES DE LOS SALTOS	Coeficiente	
		1 m.	3. m.

### GRUPO I

Saltos adelante

#### PARTIDA CARA AL AGUA

1	Angel adelante, sin carrera.....	1,0	1,1
2	Angel adelante, con carrera.....	1,1	1,2
3	Carpa adelante, sin carrera.....	1,2	1,3
4	Carpa adelante, con carrera.....	1,3	1,4
5	Salto mortal adelante, sin carrera.....	1,4	1,6
6	Salto mortal adelante, con carrera.....	1,5	1,8
7	Salto y medio mortal adelante, sin carrera..	1,7	1,6
8	Salto y medio mortal adelante, con carrera..	1,6	1,8
9	Doble salto mortal adelante, con carrera....	2,0	2,1
10	Doble y medio salto mortal adelante, con carrera.....	2,2	2,1
11	Estirada adelante y salto mortal, sin carrera.	1,7	1,8

### GRUPO II

Saltos atrás

#### PARTIDA CARA AL TRAMPOLÍN

12	Angel atrás.....	1,4	1,6
13	Salto mortal atrás.....	1,3	1,5
14	Salto y medio mortal atrás.....	1,9	2,1
15	Doble salto mortal atrás.....	2,0	1,9

---

Número	NOMBRES DE LOS SALTOS	Coeficiente.	
		1 m.	3 m.

---

### GRUPO III

Saltos atrás.

#### PARTIDA CARA AL AGUA

16	Puntapié a la luna, sin carrera.....	1,6	1,7
17	Puntapié a la luna, con carrera.....	1,7	1,9
18	Puntapié a la luna con salto mortal, sin carrera.....	1,8	1,9
19	Puntapié a la luna con salto mortal, con carrera.....	1,7	2,0
20	Puntapié a la luna con salto y medio mortal sin carrera.....	2,2	2,2
21	Puntapié a la luna con salto con carrera....	2,2	2,3
22	Puntapié a la luna con doble salto mortal, sin carrera.....	»	2,0
23	Puntapié a la luna con doble salto mortal, con carrera.....	»	2,1

### GRUPO IV

Saltos adelante.

#### SALIDA CARA AL TRAMPOLÍN

24	Angel atrás de revés.....	1,2	1,3
25	Salto mortal en carpa atrás.....	1,6	1,6
26	Salto y medio mortal en carpa atrás.....	2,1	2,0
27	Doble salto mortal en carpa atrás.....	»	2,0

### GRUPO V

Tirabuzones.

28	Medio tirabuzón, sin carrera.....	»	1,6
29	Medio tirabuzón, con carrera.....	1,6	1,7

Número...	NOMBRES DE LOS SALTOS	Coeficientes.	
		1 m.	3 m.
30	Carpa atrás y medio tirabuzón.....	»	1,9
31	Carpa adelante con medio tirabuzón, sin carrera.....	»	1,8
32	Carpa adelante con medio tirabuzón, con carrera.....	1,7	1,9
33	Tirabuzón, sin carrera.....	»	1,9
34	Tirabuzón, con carrera .....	1,7	1,9

**F. Descripción de la manera de efectuar los saltos desde el trampolin incluidos en la tabla A.**

*Condiciones a llenar para la obtención de la máxima puntuación.*

**Saltos números 1 y 2.** — *Angel adelante, sin y con carrera, partida cara al agua.* — Véase la ejecución del salto simple o estirada, que es enteramente aplicable. (Lám. I).

**Números 3 y 4.** — *Carpa adelante, sin y con carrera, partida cara al agua.* — La salida se efectuará en la misma forma que para el ángel adelante. Al llegar al vértice de la trayectoria, el cuerpo flexionará por las caderas vigorosamente, extendiéndose a continuación. La entrada en el agua, se hará de cabeza, descontándose puntos de la calificación, por las flexiones de las piernas por las rodillas. (Lám. II).

**Números 5 y 6.** — *Salto mortal adelante, sin y con carrera, partida cara al agua.* — El salto mortal puede efectuarse agrupado, es decir, el cuerpo replegado todo lo posible — abrazándose las rodillas — en carpa o con el cuerpo extendido en ángel.

En las dos primeras formas, agrupado y en carpa, ha de hacerse, una vez que se hayan adoptado estas actitudes, una total extensión del cuerpo para efectuar la zambullida de cabeza con los brazos extendidos y unidos a los costados.

Estos dos procedimientos de ejecución, deben puntuarse más

bajo que el ejecutado en ángel con el cuerpo totalmente extendido durante el vuelo. (Lám. III).

**Números 7 y 8.** *Salto y medio mortal adelante, partida cara al agua.*—Se efectuará en carpa, con los brazos extendidos en cruz o agrupándose, marcando luego en ambos casos una total extensión del cuerpo.

La primera forma puntuará más que la segunda.

Las piernas, los tobillos y los pies, estarán unidos, efectuando la voltereta en el mismo vértice de la trayectoria.

En el salto efectuado en carpa, los brazos han de permanecer en cruz hasta que termine el salto mortal y se haga la extensión del cuerpo, aplicándose para la carpa las mismas faltas señaladas a ésta cuando se hace sola.

La zambullida, de cabeza. (Lám. IV).

**Número 9.** *Doble salto mortal con carrera, partida cara al agua.*—Puede hacerse en carpa o agrupándose para las dos volteretas, o agrupándose para la primera y haciendo carpa o ángel en la segunda. La primera y última forma serán las de mayor puntuación.

Para las restantes condiciones véanse los saltos **número 5 y 6.** (Lámina V).

**Número 10.** *Doble y medio salto mortal adelante, con carrera, partida cara al agua.*—Las dos volteretas se harán agrupándose. La zambullida, de cabeza en extensión. (Lám. VI).

**Número 11.** *Estirada adelante y salto mortal, salida cara al agua.*—Este salto comienza haciendo un salto hacia adelante bien marcado, debiendo estar los brazos durante el vuelo extendidos por encima de la cabeza en prolongación del tronco.

A media distancia entre el trampolín y el agua se hace, agrupándose, un salto mortal, extendiendo el cuerpo a continuación para zambullirse de pie. (Lám. VII).

**Número 12.** *Ángel atrás, partida cara al trampolín.*—Durante el vuelo los brazos pueden estar extendidos por encima de la cabeza o en cruz. El tronco ligeramente arqueado por los riñones, las piernas unidas y extendidas, así como los pies, y la cabeza erecta.

Al entrar en el agua, los brazos se extenderán por encima de la cabeza, si no lo estaban, para hacer la zambullida como en el ángel adelante, pero presentando la espalda al trampolín. (Lámina VIII).

**Número 13.** *Salto mortal atrás, partida cara al trampolín.* La máxima puntuación se otorgará a los saltos efectuados con

el cuerpo totalmente extendido, los brazos en cruz, el tronco y la cabeza ligeramente flexionados atrás, las piernas tobillos y pies, unidos y extendidos, restándose puntuación cuando se flexionen las rodillas o los muslos.

Al entrar al agua, los brazos se extenderán en prolongación del tronco. (Lám. IX).

**Número 14.** — *Salto y medio mortal, atrás, partida cara al trampolín.* — Se puede efectuar con el cuerpo totalmente extendido, en carpa o agrupándose, correspondiendo a la primera forma la máxima puntuación. Para las demás condiciones, véase la descripción del salto anterior. (Lám. X).

**Número 15.** — *Doble salto mortal atrás, partida cara al trampolín.* — Las mismas reglas que en el salto **número 9**. La zambullida como la del **número 12**. (Lám. XI).

**Números 16 y 17.** — *Puntapié a la luna sin y con carrera, salida cara al agua.* — Es un salto de ángel efectuado a la inversa, es decir, saliendo con los pies por delante de la cabeza, y se rige por las normas del **número 12**. (Lám. XII).

Puede hacerse también en carpa, mediante una flexión por las caderas, aproximando lo más posible los muslos al tronco, haciendo una carpa abierta hacia arriba, tocando con las manos las tibias. Una vez hecho esto, se extiende el tronco sobre los muslos para hacer la zambullida de cabeza. (Lám. XIII).

**Números 18 y 19.** — *Puntapié a la luna y salto mortal sin y con carrera, partida cara al agua.* — Debe hacerse con el cuerpo en extensión y ligeramente arqueado de la nuca a los talones, con las piernas unidas y extendidas lo mismo que los pies.

Los brazos pueden estar extendidos en cruz o a lo largo del cuerpo.

Se puede hacer también este salto en carpa o agrupándose, concediéndose a estas formas menor puntuación.

La zambullida de pie. (Lám. XIV).

**Números 20 y 21.** — *Puntapié a la luna con salto y medio mortal, sin y con carrera, partida cara al agua.* — Las volteretas pueden hacerse en carpa o agrupado, terminando como el ángel atrás (**número 11**). Para las demás circunstancias véanse los saltos **números 19 y 20**. (Lám. XV).

**Números 22 y 23.** — *Puntapié a la luna y doble salto mortal, sin y con carrera, partida cara al agua.* — Se hará agrupado para luego realizar la extensión del cuerpo.

La zambullida de pie. (Lám. XVI).

**Número 24.** — *Ángel atrás del revés, salida cara al trampolín.*

Se lanza el cuerpo hacia atrás y arriba, saliendo con los pies fuera del trampolín, y haciendo una flexión por las caderas seguida de una extensión perfectamente marcada, se hace la zambullida de cabeza, teniéndose en cuenta para todo lo de este salto, lo que se refiere al salto del Ángel adelante.

Puede este salto hacerse también en carpa. (Lám. XVII).

**Número 25.** — *Salto mortal en carpa atrás, partida cara al trampolín.* — La voltereta hacia atrás se hará en carpa, y la zambullida entrando de pies. (Lám. XVIII).

**Número 26.** — *Salto y medio mortal en carpa atrás, salida cara al trampolín.* — Es la misma ejecución del salto anterior, prolongando la voltereta hasta entrar en el agua de cabeza. (Lámina XIX).

**Número 27.** — *Doble salto mortal en carpa atrás, partida cara al trampolín.* — La misma ejecución del salto anterior pero prolongando las volteretas hasta entrar al agua de pies. (Lám. XX).

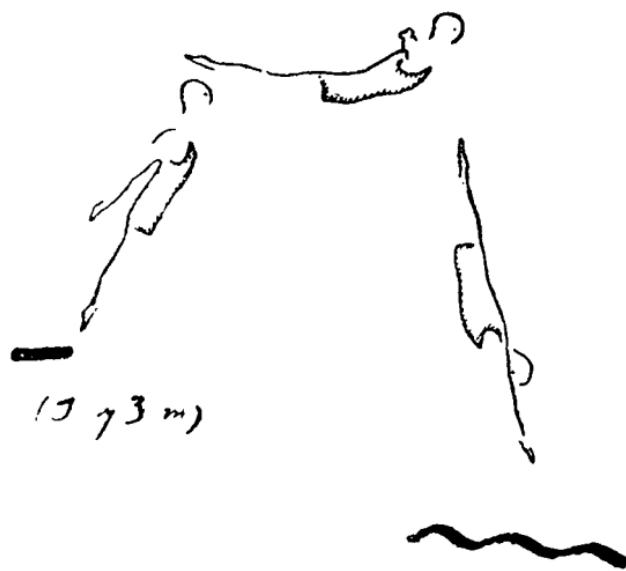
**Números 28 y 29.** — *Medio tirabuzón sin y con carrera, partida cara al agua.* — Comienza como el Ángel adelante. Al abandonar el trampolín, los brazos estarán en cruz como en dicho salto, haciendo después un medio giro con todo el cuerpo, alrededor de su eje longitudinal, hasta terminar la entrada al agua de cabeza como en el Ángel atrás, **número 11**. (Lám. XXI).

**Número 30** — *Carpa atrás y medio tirabuzón, partida cara al trampolín.* — Comienza como la carpa atrás **número 25**, después se efectúa una extensión del cuerpo para hacer un medio tirabuzón — éste puede efectuarse con la carpa o a continuación — terminando la zambullida como en el Ángel adelante. (Lámina XXII).

**Números 31 y 32.** — *Carpa adelante y medio tirabuzón, sin y con carrera, partida cara al agua.* — Se comienza haciendo la carpa adelante, haciendo después una extensión del cuerpo, para ejecutar un medio tirabuzón, haciendo la entrada al agua como en el Ángel atrás. (Lám. XXIII).

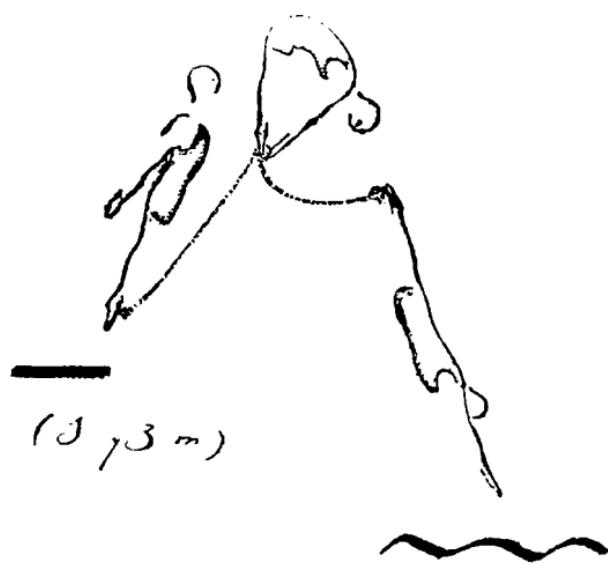
**Números 33 y 34.** — *Tirabuzón sin y con carrera, partida cara al agua.* — Comienza como la estirada simple, pero al salir del trampolín, los brazos pueden estar extendidos en cruz o en prolongación del tronco. Después se realiza una rotación completa del cuerpo alrededor de su eje longitudinal, o tirabuzón completo, terminando la zambullida como en el Ángel adelante, **números 1 y 2**. (Lám. XXIV).

Lámina I



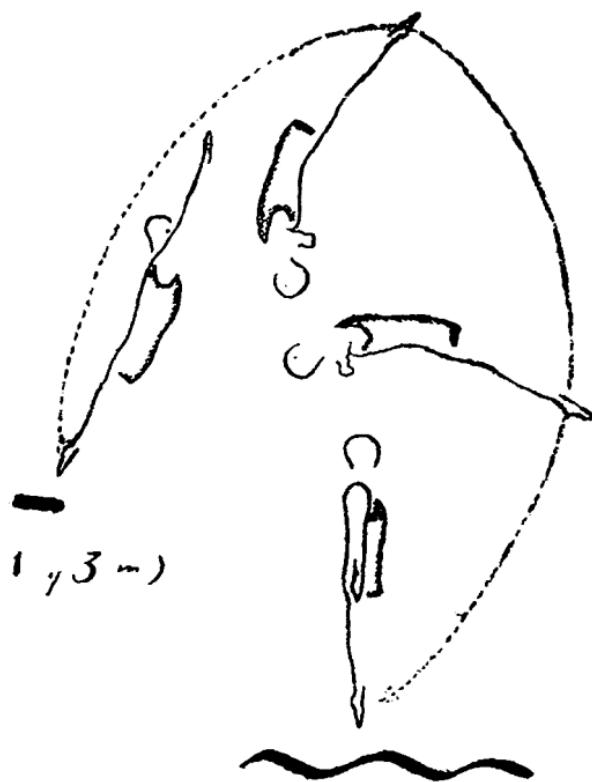
Saltos núms. 1 y 2.  
Angel adelante sin y con carrera.

Lámina II.



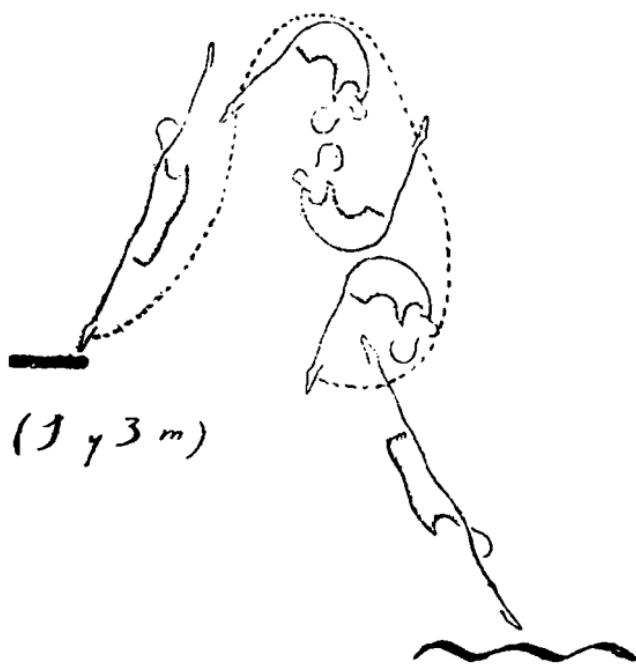
Saltos nûms. 3 y 4.  
Carpa adelante sin y con carrera.

Lámina III.



Saltos núms. 5 y 6.  
Salto mortal adelante, sin y con carrera.

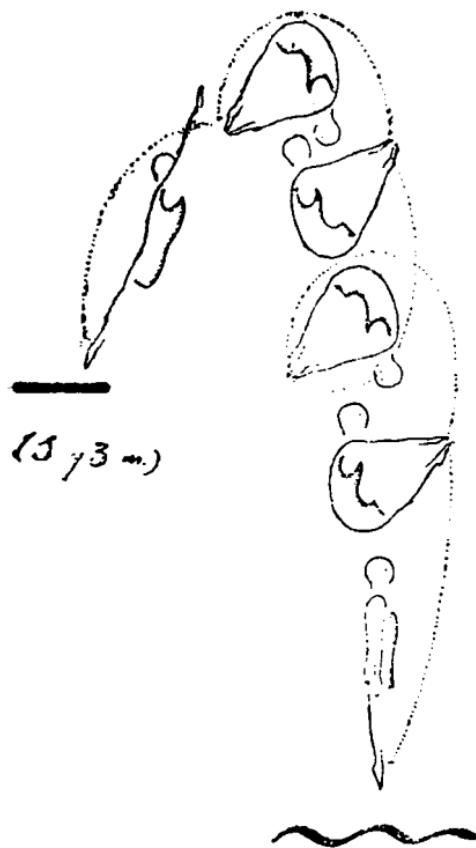
Lámina IV.



Saltos núms. 7 y 8.

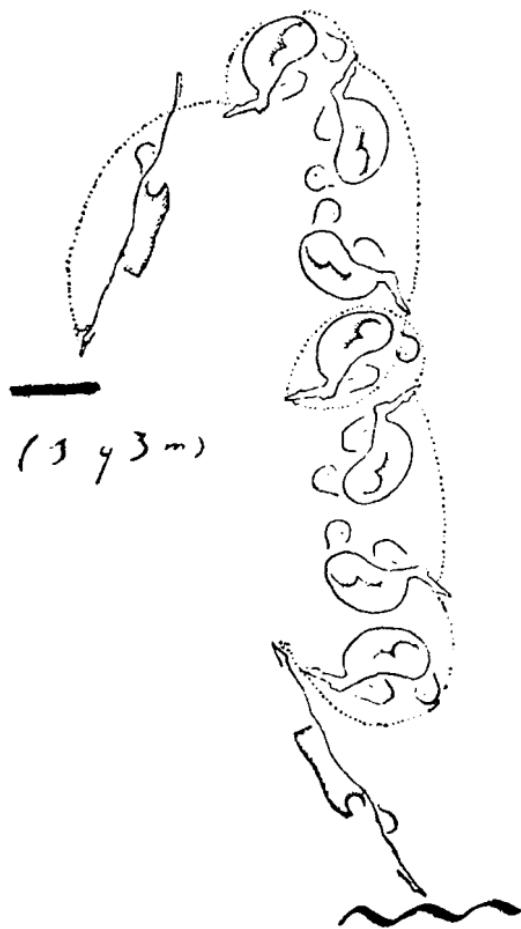
Salto y medio mortal adelante, sin y con carrera.

Lámina V.



Salto núm. 9.  
Deble salto mortal adelante, con carrera.

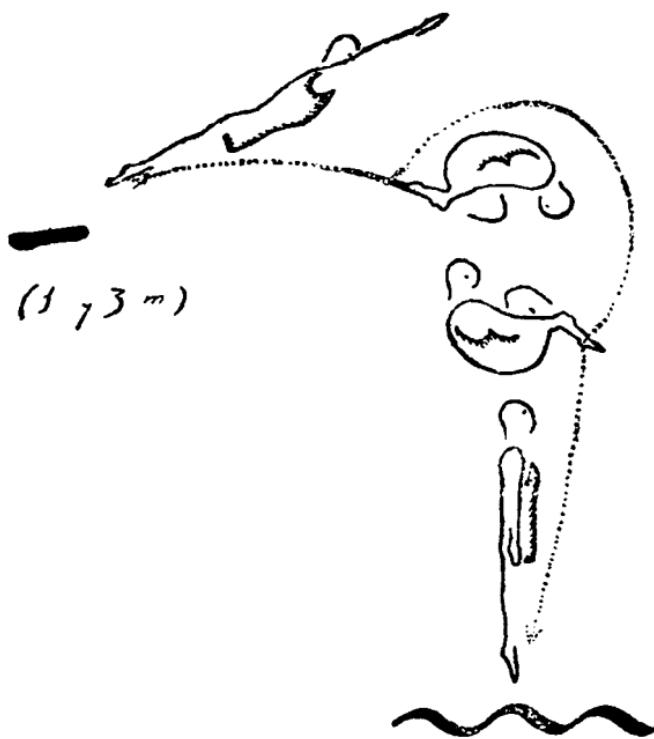
Lámina VI.



Salto núm. 10.

Doble y medio salto mortal adelante, con carrera.

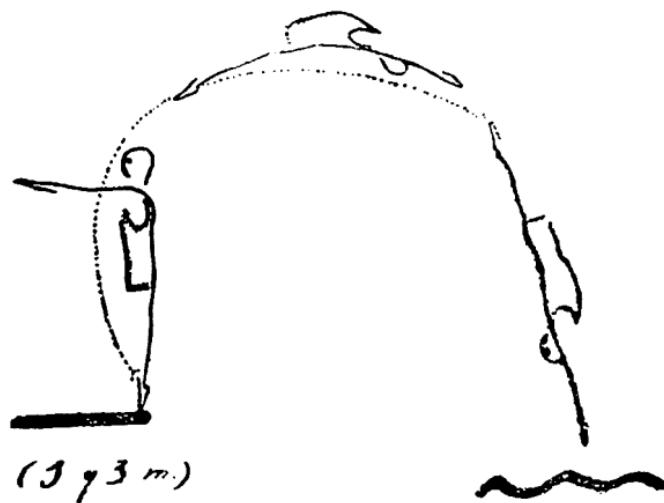
Lámina VII.



Salto núm. 11.

Estirada adelante y salto mortal con carrera.

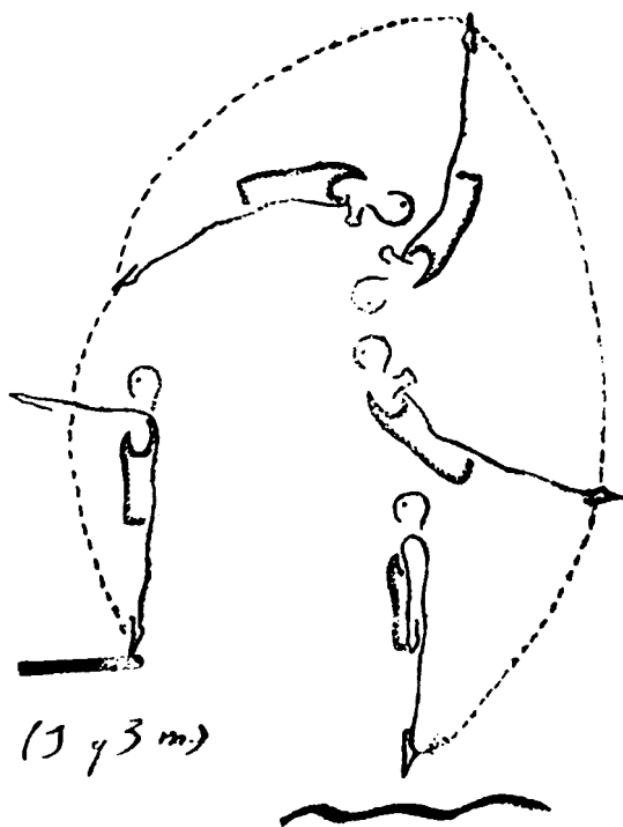
Lámina VIII.



Salto n.º 12.

Angel atrás.

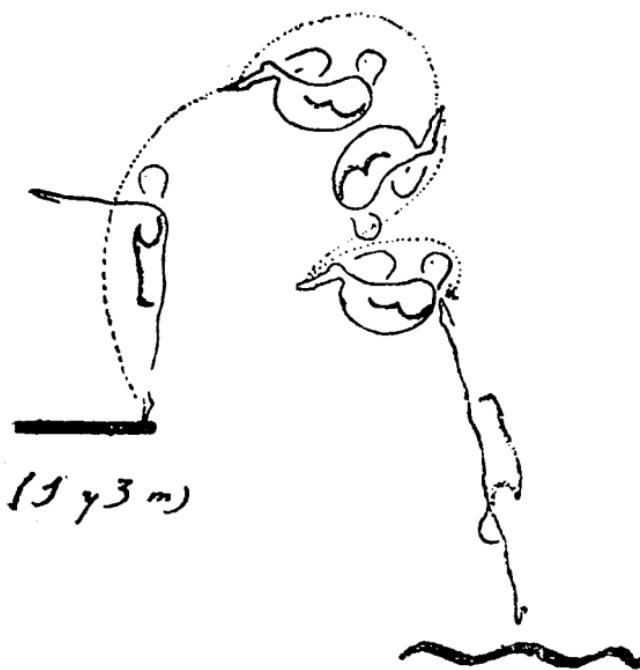
Lámina IX.



Salto núm. 13.

Salto mortal atras.

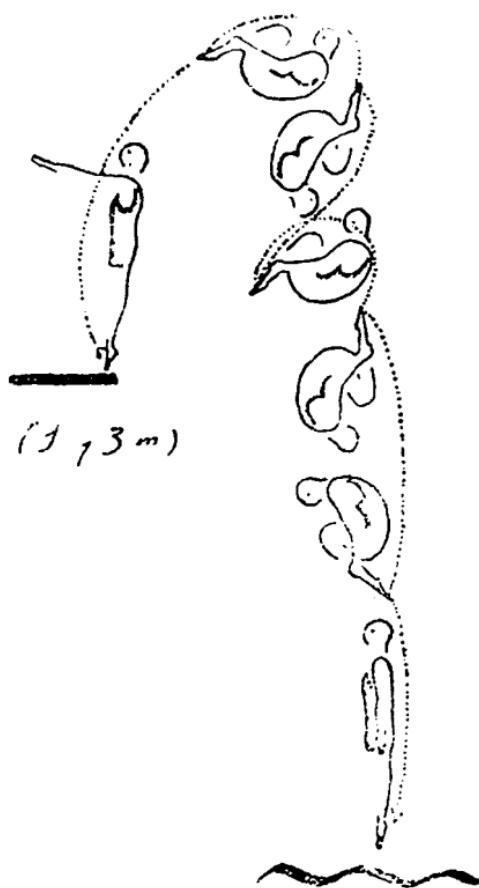
Lámina X.



Salto núm. 14.

Salto y medio mortal atrás.

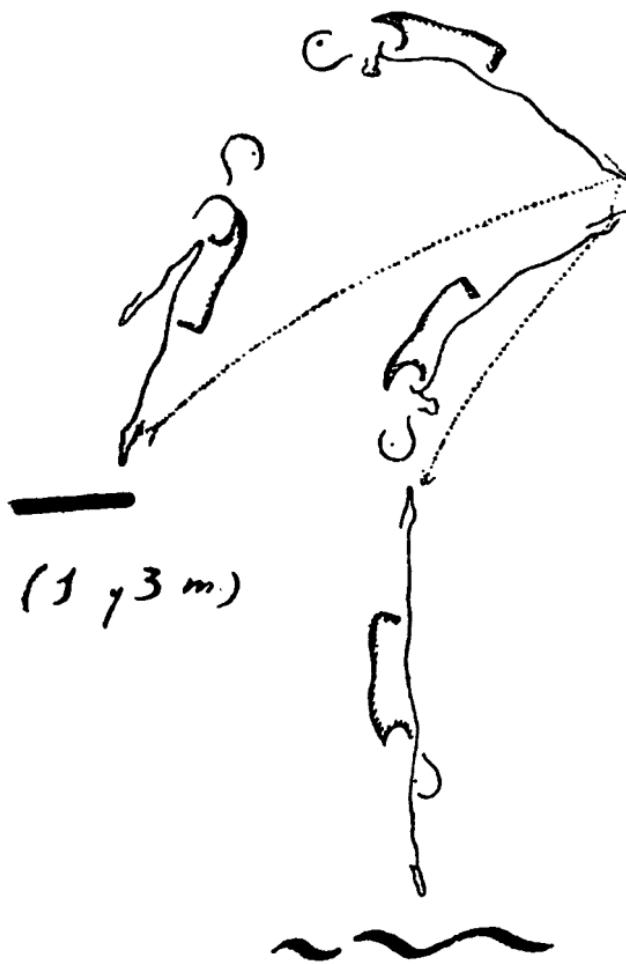
Lámina XI.



Salto núm. 15.

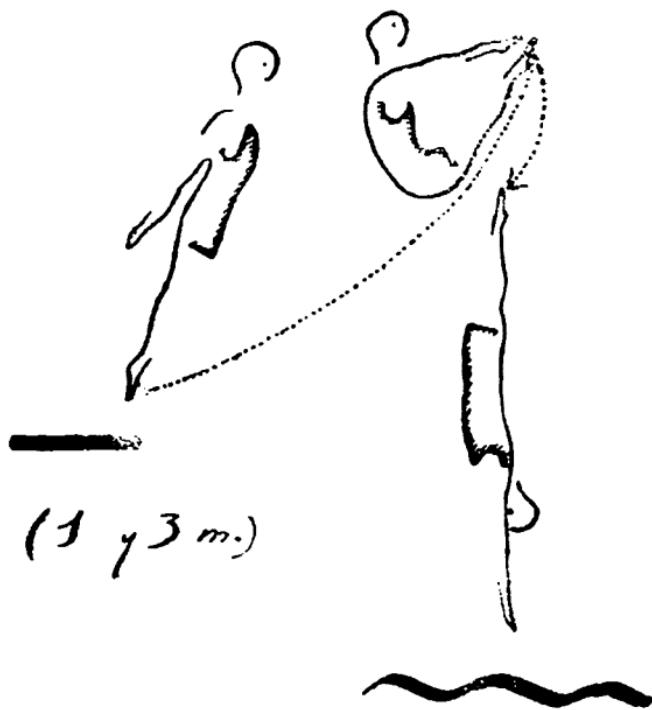
Doble salto mortal atrás.

Lámina XII.



Saltos núms. 16 y 17.  
Puntapié a la luna, sin y con carrera.

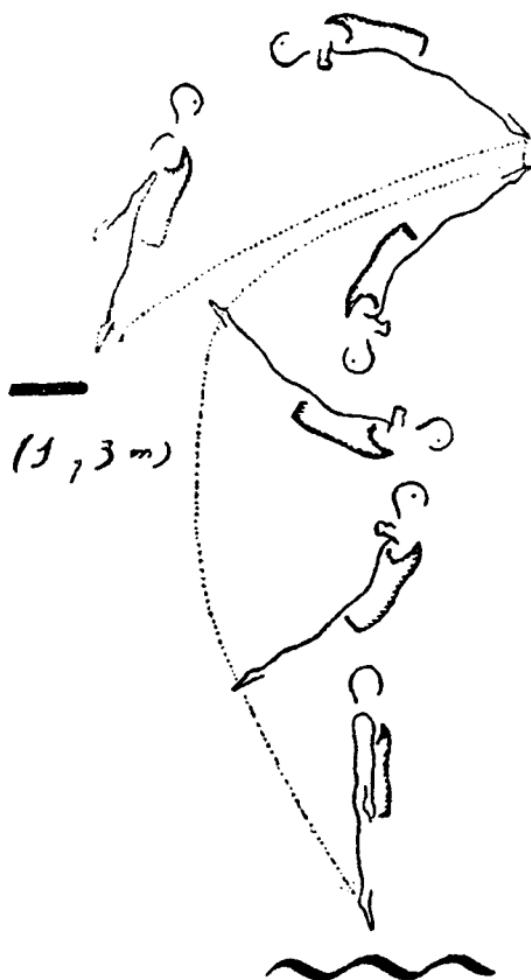
Lámina XIII.



Saltos núms. 16 y 17.

Puntapié a la luna, sin y con carrera (2.<sup>a</sup> forma).

Lámina XIV.

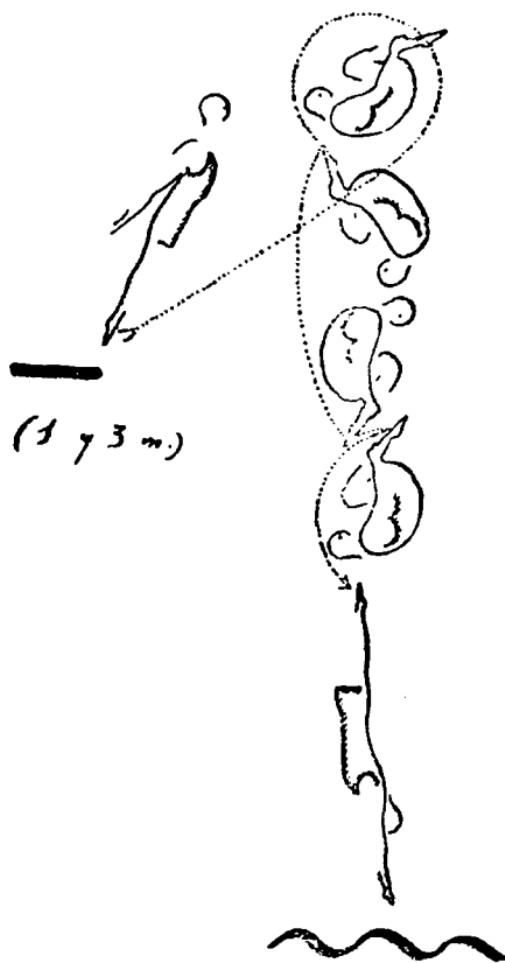


(1,3 m)

Saltos núms. 18 y 19.

Puntapié a la luna con salto mortal, sin y con carrera.

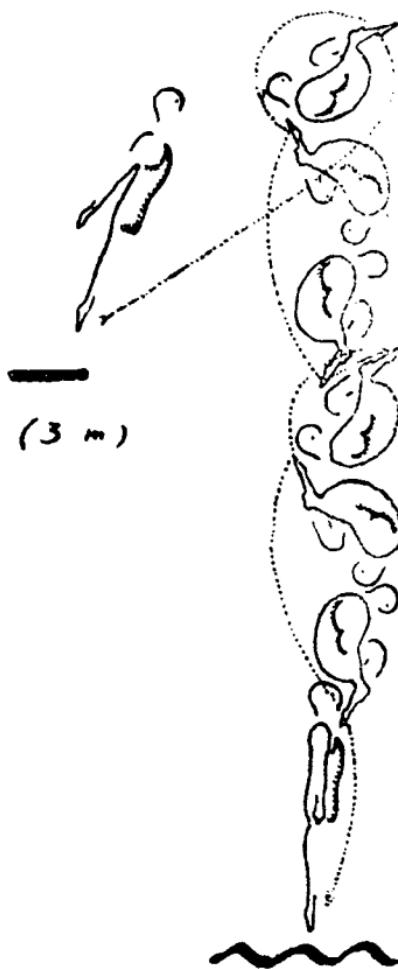
Lámina XV.



Saltos núms. 20 y 21.

Puntapié a la luna con salto y medio mortal.

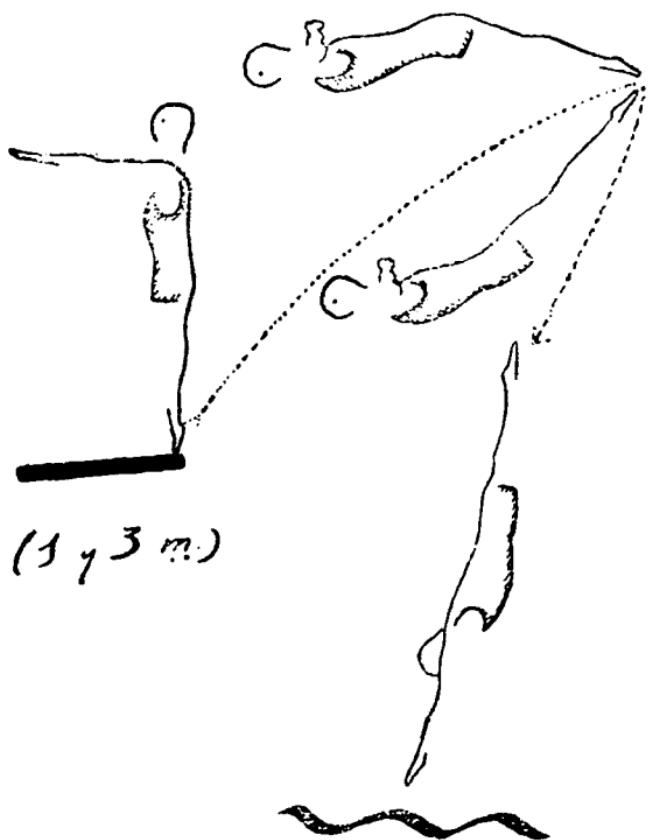
Lámina XVI.



Saltos núms. 22 y 23.

Puntapié a la luna con doble salto mortal.

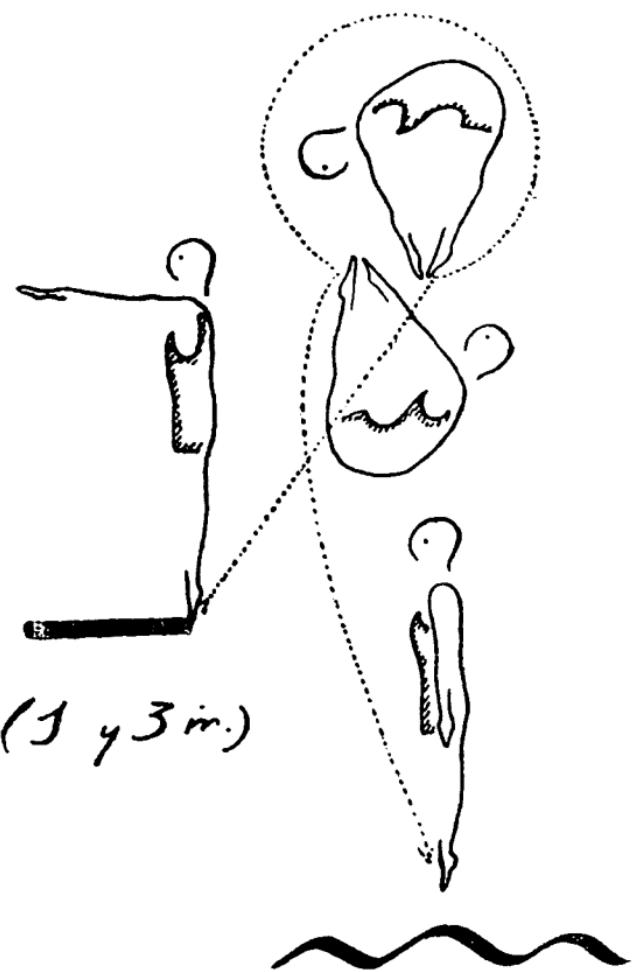
Lámina XVII.



Salto núm. 24.

Angel atrás de revés.

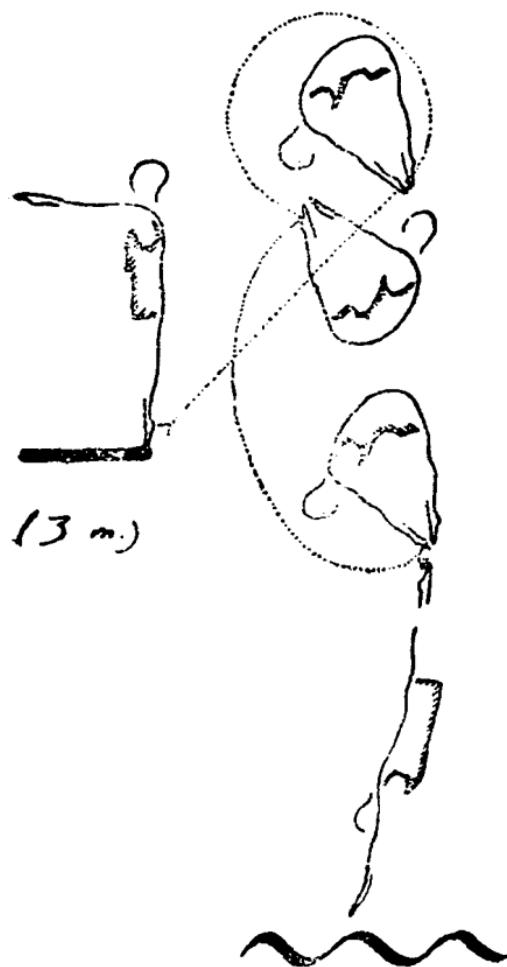
Lámina XVIII.



Salto núm. 25.

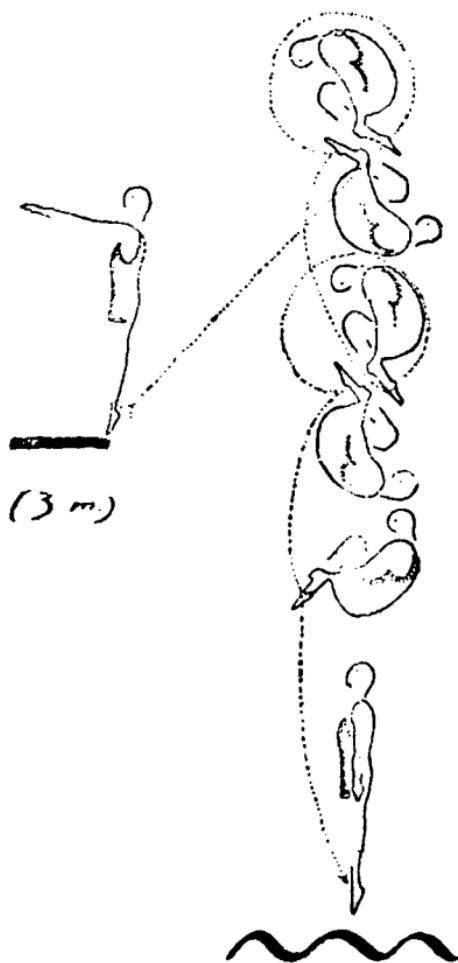
Salto mortal en carpa atrás.

Lámina XIX.



Salto núm. 26.  
Salto y medio mortal en carpas atrás.

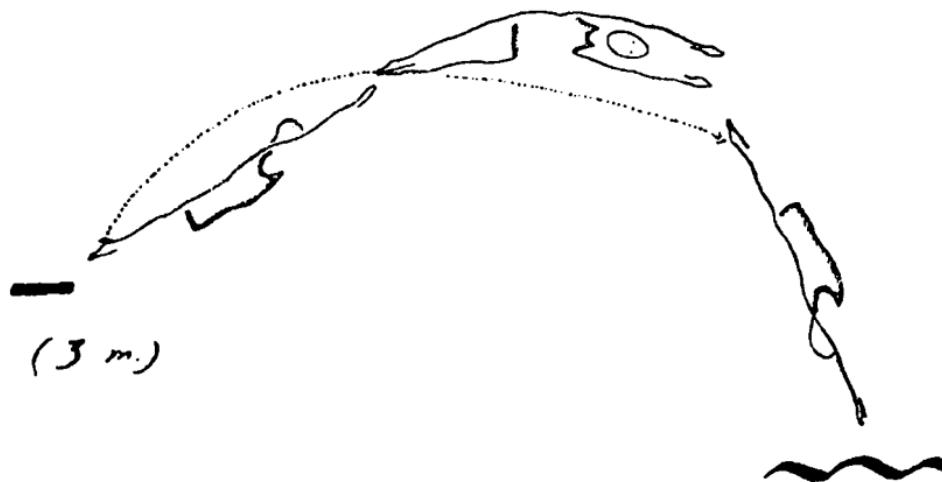
Lámina XX.



Salto núm. 27.

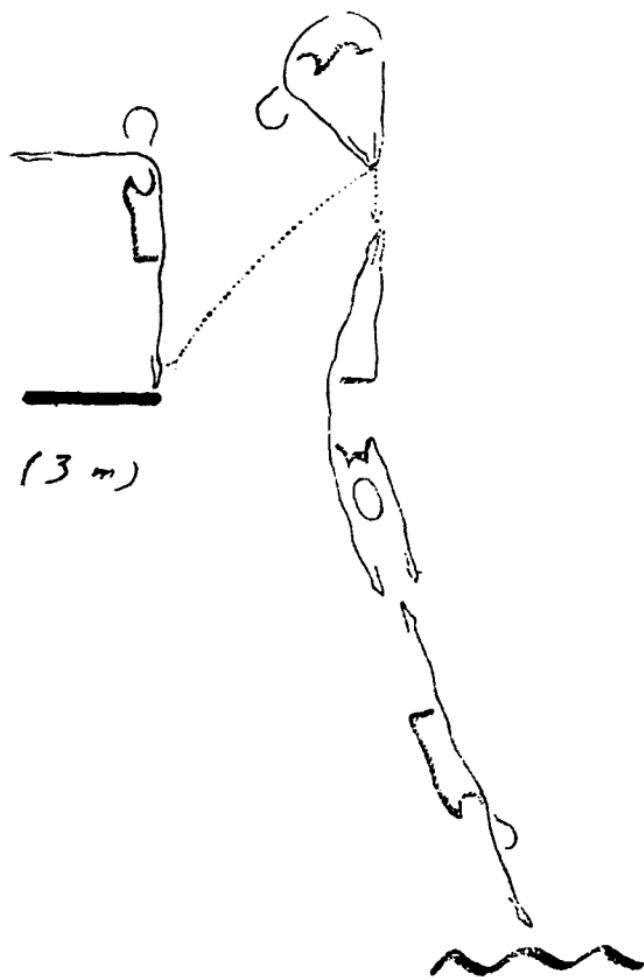
Doble salto mortal en carpas atrás.

Lámina XXI.



Salto n.º 28 y 29.  
Medio tirabuzón, sin y con carrera.

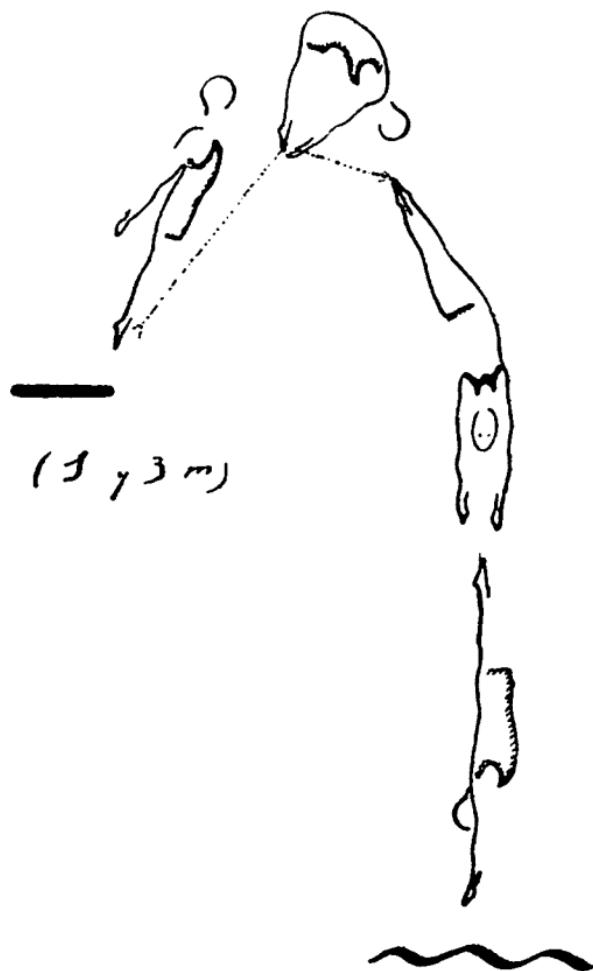
Lámina XXII.



Salto n.º 30

Carpa atrás y medio tirabuzón.

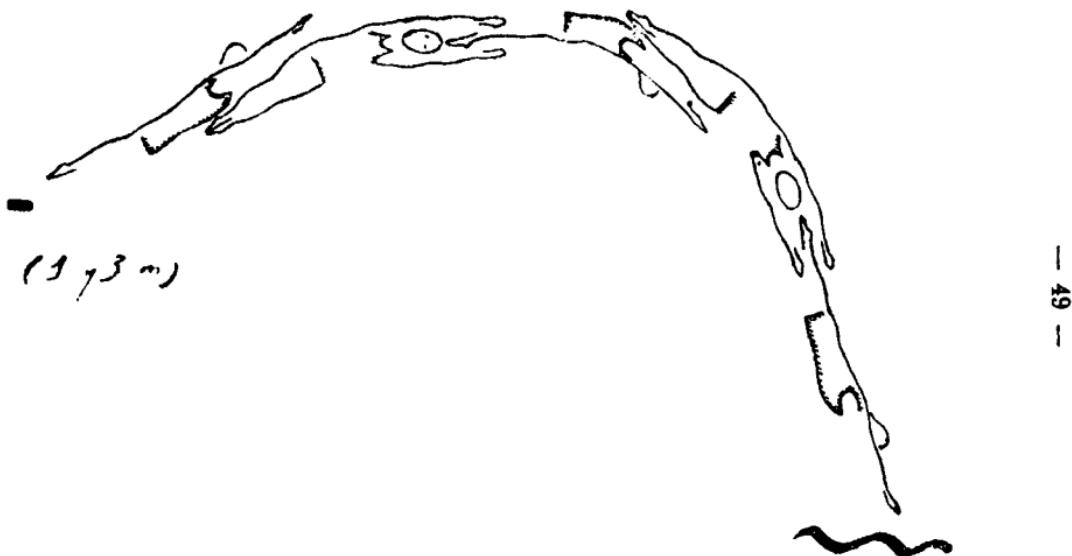
Lámina XXIII.



Saltos núms. 31 y 32.

Carpa adelante y medio tirabuzón, sin y con carrera.

Lámina XXIV.



Saltos nros. 88 y 34.  
Tirabuzón, sin y con carrera.

## G. Saltos de alto vuelo.

### *Plataformas.*

Los Concursos de saltos de alto vuelo, se harán desde *plataformas rígidas*, que tendrán como dimensiones mínimas 5 metros de longitud y 2 metros de anchura, estando recubiertas de esterillas de fibra de coco y fijadas de manera que no presenten elasticidad alguna. Estarán rodeadas de barandilla, debiendo tener el borde anterior de cada plataforma 1 metro, por lo menos, de vuelo sobre la inmediata inferior. Sus alturas serán de 3 a 5 metros, de 5,01 metros a 8 metros y de 8 metros hasta un **máximo** de 12, contados siempre sobre el nivel del agua.

### *Profundidad del agua.*

En el lugar en que se efectúa la zambullida o entrada en el agua, la profundidad debe ser igual por lo menos a la mitad de la altura de la plataforma, no siendo nunca inferior a 4 metros. Para alturas superiores a 10 metros, no es preciso más de 5 metros de profundidad.

### *Clases de Concursos.*

Los Concursos de saltos de alto vuelo serán de tres clases:

- a) Saltos ordinarios.
- b) Saltos variados.
- c) Saltos mixtos (ordinarios y variados).

En la reglamentación de los Concursos debe marcarse claramente:

- 1.º Los saltos obligatorios.
- 2.º La altura a que deben ser ejecutados.
- 3.º Si es necesario, el número de saltos voluntarios.

A. Los Concursos de saltos ordinarios, abarcan por lo menos: Un salto ordinario sin carrera.

Y un salto ordinario, con carrera desde cada altura.

B. Los Concursos de saltos variados, comprenderán por lo menos:

Cuatro saltos obligatorios, hechos desde plataformas de 5 a 8 metros, a saber:

1.º Angel a trás de revés, **número 9** (coeficiente 1,0).

2.º Salto mortal atrás, **número 14** (coeficiente 1,2).

3.<sup>º</sup> Salto y medio mortal adelante, con carrera, **número 22** (coeficiente 1,4).

4.<sup>º</sup> Puntapié a la luna y salto mortal, con carrera, **número 25** (coeficiente 1,4).

Además, cuatro saltos voluntarios, por lo menos, a ejecutar desde una cualquiera de las alturas que se indica en la tabla *B*.

Todos estos saltos deben ser diferentes, sin que ninguno de los cuatro saltos obligatorios, pueda ser repetido como voluntario, ejecutándolo desde la plataforma, de 5 a 8 metros. Los saltos de la misma clase ejecutados con o sin carrera serán considerados iguales.

C. Los concursos de saltos mixtos, ordinarios y variados, comprenderán por lo menos cuatro saltos obligatorios, a saber:

- 1.<sup>º</sup> Angel adelante, con carrera (5 a 8 metros).
- 2.<sup>º</sup> Salto mortal atrás, **número 14** (5 a 8 metros).
- 3.<sup>º</sup> Angel adelante, sin carrera (8 a 10 metros).
- 4.<sup>º</sup> Angel adelante, con carrera (8 a 10 metros).

Además, cuatro o más saltos voluntarios, ejecutados desde una altura cualquiera de las señaladas en la tabla *B*. Todos ellos deben ser diferentes, no pudiéndose repetir el salto mortal atrás desde plataformas de 5 a 8 metros, ejecutándolo como salto voluntario.

Un salto voluntario ejecutado con o sin carrera, se considera como el mismo salto.

#### ***H. Reglas generales para la ejecución de los saltos de alto vuelo.***

*a)* La salida se debe hacer con fuerza y seguridad, mediante un salto en altura y hacia el exterior.

*b)* Puede ser hecha con un solo pie o simultáneamente con los dos.

*c)* La carrera debe ser regular pero viva y ejecutada con fuerza o velocidad.

*d)* Durante el vuelo, la cabeza, los brazos y el tronco, deben ser mantenidos de la manera más natural, según el salto que se ejecute y en forma que el movimiento sea a la vez ágil y airoso.

*e)* En los saltos mortales la voltereta debe ser hecha naturalmente y sin exageración. Cuando dichos saltos se ejecuten a tan pequeña altura que sea natural ejecutarlos agrupándose, no será restada la puntuación.

*f)* En todos los saltos mortales hacia atrás y en los mortales

atrás y de revés, el tronco, y más aún: las piernas, estarán tan extendidas como sea posible, con una ligera flexión por los riñones. En los saltos mortales adelante, debe haber una flexión de las caderas poco marcada.

g) En los saltos mortales múltiples (uno y medio en adelante), el salto debe hacerse con bastante rapidez, para que pueda ser hecha una completa extensión del cuerpo antes de la zambullida. En el doble salto mortal y en el doble y medio, las volteretas se barán en la forma particularmente indicada para cada salto.

h) En los saltos partiendo en equilibrio no se tendrá en cuenta la manera de tomar la posición de partida, pero si no se está en equilibrio desde el primer intento, se disminuirá la puntuación. Si el salto se hace sin estar perfectamente en equilibrio en el momento de salir, se otorgará como máxima puntuación, un 6 (bueno).

i) Cuando la zambullida se hace de cabeza, los brazos deben estar extendidos en prolongación del tronco. Si se hace de pie, aquéllos deben estar unidos a los costados.

En todos los saltos que exijan una flexión por las caderas, el movimiento de extensión del cuerpo debe hacerse claramente antes de la zambullida.

### Tabla de saltos de alto vuelo.

Tabla B.

Número	CLASE DE SALTOS	Coeficientes.			
		3 a 6 m.	6 a 8 m.	8 a 12 m.	
<b>I</b>					
<b>Salto sin carrera, salida cara al agua.</b>					
1	Salto mortal adelante.....	1,2	1,3	1,7	
2	Salto y medio mortal adelante.	1,2	1,3	1,6	
3	Doble salto mortal adelante...	1,2	1,4	1,8	
4	Doble y medio salto mortal adelante.....	1,3	1,5	1,8	

Número	CLASE DE SALTOS	Coeficientes.		
		3 a 5 m.	5 a 8 m.	8 a 12 m.
5	Puntapié a la luna .....	1,3	1,6	1,9
6	Puntapié a la luna y salto mortal	1,2	1,3	1,7
7	Puntapié a la luna y salto y medio mortal .....	1,6	1,7	2,0
8	Puntapié a la luna y doble salto mortal.....	»	1,6	1,9
<b>II</b>				
<b>Saltos sin carrera, salida cara al trampolín.</b>				
9	Angel atrás de revés .....	1,0	1,0	1,1
10	Angel atrás de revés y salto mortal.....	1,3	1,4	1,6
11	Angel atrás de revés y salto y medio mortal .....	1,5	1,6	1,7
12	Angel atrás de revés y doble salto mortal.....	1,7	1,8	1,9
13	Angel atrás .....	1,1	1,3	1,7
14	Salto mortal atrás .....	1,2	1,2	1,6
15	Salto y medio mortal atrás....	1,6	1,8	2,1
<b>III</b>				
<b>Saltos partiendo en equilibrio.</b>				
16	Salto en equilibrio.....	1,1	1,2	1,3
17	Salto de la paloma .....	1,1	1,3	1,6
18	Salto mortal en equilibrio.....	1,2	1,3	1,4
19	Salto hacia adelante, en equilibrio .....	1,1	1,2	1,4
<b>IV</b>				
<b>Saltos con carrera.</b>				
20	Salto mortal adelante.....	1,2	1,4	1,7
21	Estirada adelante y salto mortal	1,2	1,5	1,9
22	Salto y medio mortal adelante.	1,2	1,4	1,9
23	Doble y medio salto mortal adelante. ....	1,4	1,6	2,0

Número.	CLASE DE SALTOS	Coeficientes.		
		3 a 5 m.	5 a 8 m.	8 a 12 m.
24	Puntapié a la luna . . . . .	1,4	1,7	2,0
25	Puntapié a la luna y salto mortal	1,2	1,4	1,8
26	Puntapié a la luna con salto y medio mortal . . . . .	1,7	1,8	2,2
27	Puntapié a la luna con doble salto mortal . . . . .	»	1,7	2,0

**I. Descripción de los saltos de alto vuelo comprendidos en la tabla B.**

Condiciones a llenar para obtener la máxima puntuación.

**Números 1 y 20.**—*Salto mortal adelante sin y con carrera, partida cara al agua.*—Durante el vuelo, los brazos estarán extendidos en cruz o a lo largo del cuerpo, el tronco extendido así como las piernas.

La zambullida se efectuará de pie. (Lám. XXV).

**Números 2 y 22.**—*Salto y medio mortal adelante, sin y con carrera, partida cara al agua.*—El tronco estará extendido, así como las piernas y los pies, que además, deben unirse. En la cúspide de la trayectoria del vuelo, el tronco se flexionará sobre los muslos, mientras que los brazos se extienden en cruz, hasta que la voltereta termina y todo el cuerpo se extiende para zambullirse de cabeza. (Lám. XXVI).

**Números 3, 4 y 23.**—*Doble y doble y medio salto mortal adelante a pie firme y con carrera, salida cara al agua.*—Durante el vuelo, se aplican las mismas reglas que para el salto anterior, variando solamente el número de volteretas; terminadas las cuales, el cuerpo se extiende para entrar al agua de pie en el salto doble **número 3**, y de cabeza en el doble y medio **números 4 y 23**. (Láms. XXVII y XXVIII).

**Números 5 y 24** — *Puntapié a la luna sin y con carrera, salida cara al agua.*—A la salida, las piernas se lanzarán hacia adelante y arriba, arqueando el cuerpo ligeramente por los riñones y manteniéndolo en la máxima extensión. Este lanzamiento

de las piernas, debe hacerse hasta que los pies rebasen de la altura de la cabeza, en cuyo momento, girando alrededor de los pies, se toma una posición vertical con la cabeza hacia abajo, en la cual se hace la entrada al agua. Los brazos, inmediatamente después de la salida, se extenderán en cruz, permaneciendo en esta posición hasta la zambullida para la que se extenderán en prolongación del tronco. No obstante lo dicho, los brazos pueden mantenerse en la posición de extensión en prolongación del tronco durante todo el recorrido del vuelo. (Lámina XXIX).

**Números 6 y 25.** — *Puntapié a la luna en salto mortal, sin y con carrera, salida cara al agua.* — Comienza como el salto anterior, continuándose la rotación en el salto mortal atrás, hasta encontrar la posición vertical del cuerpo cabeza arriba. Los brazos, extendidos en cruz, permanecerán así durante todo el salto hasta la zambullida, para la que se unirán al tronco.

Las flexiones por las caderas o rodillas, supondrán resta en la puntuación. (Lám. XXX).

**Números 7 y 26.** — *Puntapié a la luna en salto y medio mortal, sin y con carrera, salida cara al agua.* — Las mismas prescripciones que para los saltos anteriores, con la diferencia del número de volteretas, que se continúan hasta la nueva posición vertical cabeza abajo, en la que se hace la entrada al agua. (Lámina XXXI).

**Número 8 y 27.** — *Puntapié a la luna, con doble salto mortal, sin y con carrera, salida cara al agua.* — Este salto se debe efectuar agrupado, abrazándose las rodillas, y efectuándose después la extensión para hacer la zambullida de pie. (Lám. XXXII).

**Número 9.** — *Angel atrás de revés, salida cara al trampolín.* — Durante el vuelo los brazos se extenderán en cruz, el cuerpo será lanzado hacia atrás y arriba, mediante una ligera flexión por las caderas que luego se deshará, basculando después hacia adelante para hacer la zambullida de cabeza vuelta la espalda al trampolín.

Este salto puede hacerse en extensión como se ha descrito, o en carpa no concediéndose mayor puntuación a una u otra forma. (Lám. XXXIII).

**Número 10.** — *Angel atrás de revés con salto mortal, salida cara al trampolín.* — El movimiento y actitudes de brazos y tronco como en el salto anterior.

Momentos antes de hacer la zambullida, el cuerpo ha de extenderse completamente, uniendo los brazos al cuerpo para hacer la

entrada al agua de pie, extendiendo éstos completamente y descendiendo sus puntas hacia abajo a fin de no salpicar agua con las plantas de dichos pies. (Lám. XXXIV).

**Número 11.** — *Angel atrás de revés con salto y medio mortal, salida cara al trampolín.* — Salvo el número de vueltas en el aire, el movimiento se realiza como en el salto anterior haciendo la entrada al agua de cabeza. (Lám. XXXV).

*Regla común a los saltos números 9, 10, 11 y 12.* — La extensión del cuerpo ha de hacerse antes de que parte alguna del mismo toque al agua.

**Número 12.** — *Angel atrás de revés y doble salto mortal, salida cara al trampolín.* — La posición de los brazos como en el salto anterior, extendidos en cruz durante el vuelo, el tronco flexionado sobre los muslos que luego se extenderán rápidamente.

La zambullida de pie. (Lám. XXXVI).

**Número 13.** — *Angel atrás, a pie firme, salida cara al agua.* — Durante el vuelo, los brazos pueden estar extendidos en prolongación del tronco o en cruz. El tronco ligeramente flexionado atrás, piernas unidas y extendidas, así como los pies y la cabeza en natural extensión.

La zambullida de cabeza con los brazos extendidos en prolongación del tronco. (Lám. XXXVII).

**Número 14.** — *Salto mortal atrás, a pie firme, salida cara al trampolín.* — Durante el vuelo los brazos han de estar extendidos en cruz, el cuerpo ligeramente arqueado atrás, las piernas unidas y extendidas así como los pies y sin que se haga flexión por las caderas o rodillas.

Inmediatamente, antes de zambullirse, se unev los brazos al tronco, para entrar en el agua en perfecta extensión. (Lámina XXXVIII).

**Número 15.** — *Salto y medio mortal atrás a pie firme, salida cara al trampolín.* — La misma ejecución. La zambullida de cabeza, con todas sus características. (Lám. XXXIX).

**Número 16.** — *Salto partiendo en equilibrio.* Posición de partida: Todo el peso del cuerpo descansa sobre las manos, único apoyo que se toma sobre la plataforma. La espalda arqueada ligeramente por los riñones, las piernas extendidas y unidas con los pies hacia arriba y la cabeza abajo.

Una vez en perfecto equilibrio, se retrasan ligeramente las piernas hasta la casi ruptura del equilibrio, en cuyo momento se hace una impulsión con los brazos sobre la plataforma para lanzarse fuera de la plataforma.

Hecha la salida, los brazos se extenderán en prolongación del tronco hacia el agua, en la que se hace la entrada de cabeza. (Lámina XL).

**Número 17.** — *Salto de la paloma.* — La misma posición de partida del salto anterior.

La caída atrás de las piernas, se prolonga hasta el desequilibrio, y llegando a una conveniente inclinación del tronco hacia atrás, se hace una impulsión con los brazos para que lance el cuerpo en flecha con los pies por delante. Los brazos permanecerán en dicha posición por encima de la cabeza hasta la entrada en el agua.

El cuerpo irá durante todo el vuelo extendido, con la espalda ligeramente arqueada por los riñones, las piernas unidas y extendidas lo mismo que los pies, y la cabeza en una extensión natural. (Lám. XLII).

**Número 18.** — *Salto mortal en equilibrio.* — Posición de partida, la misma que para los saltos anteriores. Durante el vuelo y salto mortal, los muslos flexionan ligeramente sobre la pelvis, sin doblar las rodillas. Inmediatamente, después de la salida, los brazos se extenderán en cruz.

La zambullida de cabeza. (Lám. XLIII).

**Número 19.** — *Salto hacia adelante en equilibrio.* — Posición, la misma de los saltos anteriores. Una vez en perfecto equilibrio, se hace bascular el cuerpo alrededor de la articulación de los hombros, con las manos fijas en su apoyo sobre la plataforma para, flexionando los muslos, para extender las piernas hacia el frente, introduciéndolas por entre los brazos, y continuando esta impulsión, proyectar todo el cuerpo fuera de la plataforma hacia el aire.

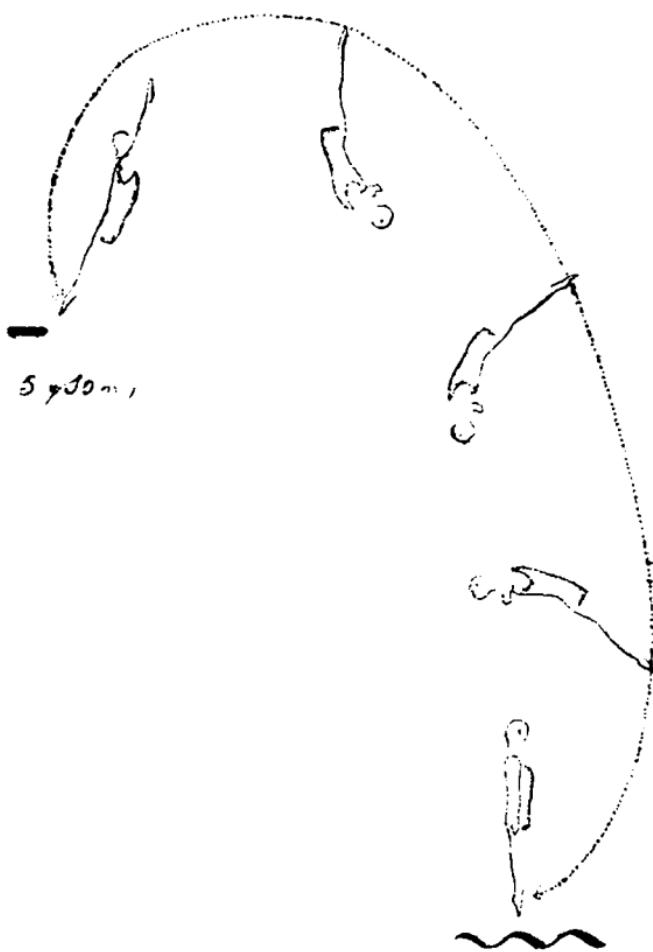
Las piernas, durante su paso por entre los brazos, deben quedar extendidas y unidas lo mismo que los pies.

Durante el vuelo, el cuerpo se extiende, y uniendo los brazos al tronco, se hace la zambullida de pie. (Lám. XLIII).

**Número 21.** — *Estirada adelante y salto mortal con carrera, salida cara al agua.* — Durante el vuelo, se hace una estirada bien marcada, para media distancia, entre la plataforma y el agua, hacer el salto mortal, que se efectuará rápidamente, agrupándose para luego, haciendo una extensión del cuerpo, zambullirse de pie.

Esta extensión se hará como el salto mortal, en tal forma, que sea perfectamente perceptible su ejecución correcta. Lámina XLIV).

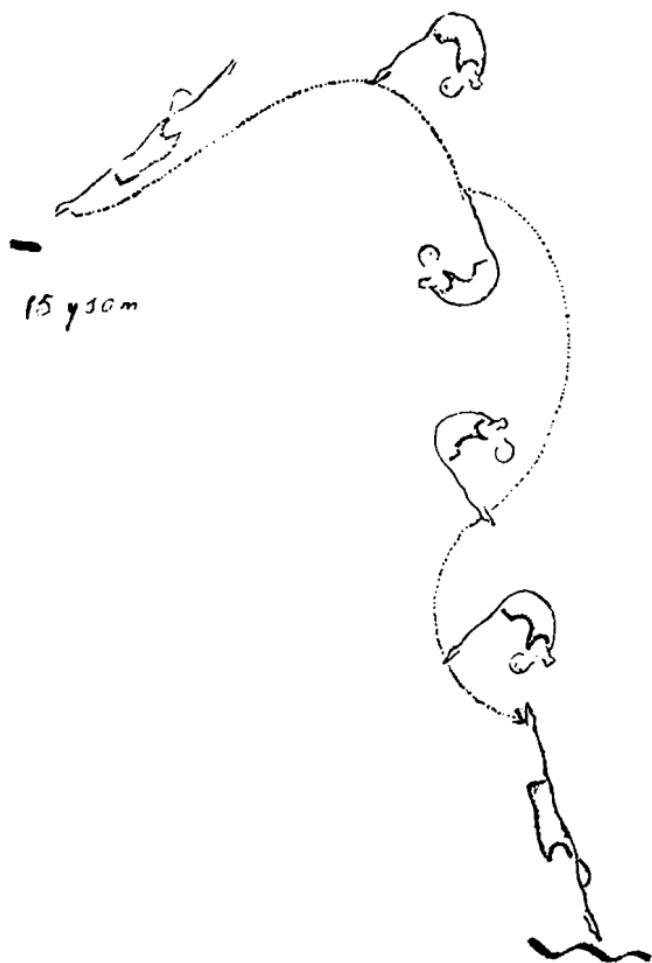
Lámina XXV.



Saltos núms. 1 y 20.

Salto mortal adelante, sin y con carrera.

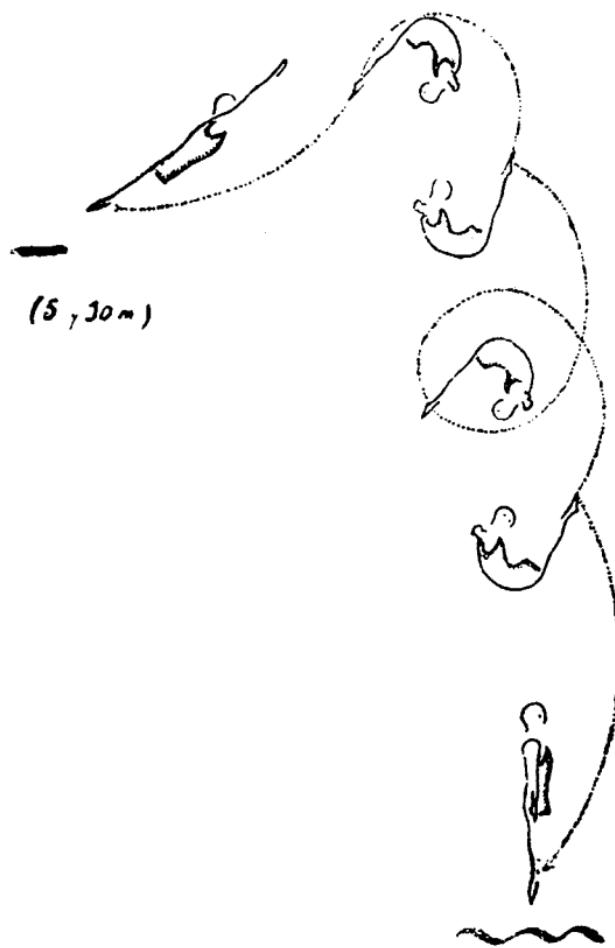
Lámina XXVI.



Saltos núms. 2 y 22.

Salto y medio mortal adelante, sin y con carrera.

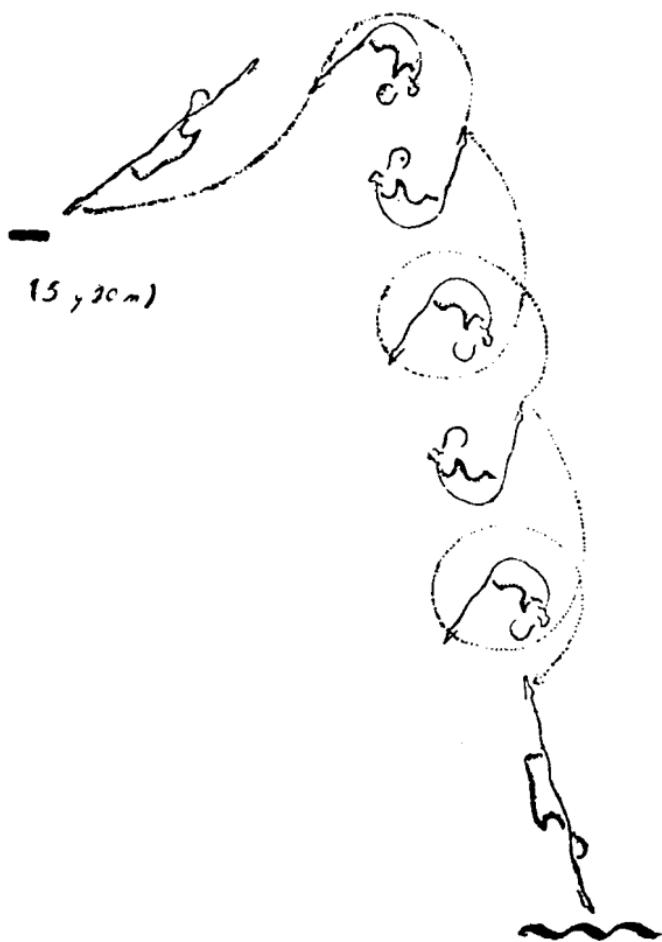
Lámina XXVII.



Salto núm. 3.

Doble salto mortal adelante.

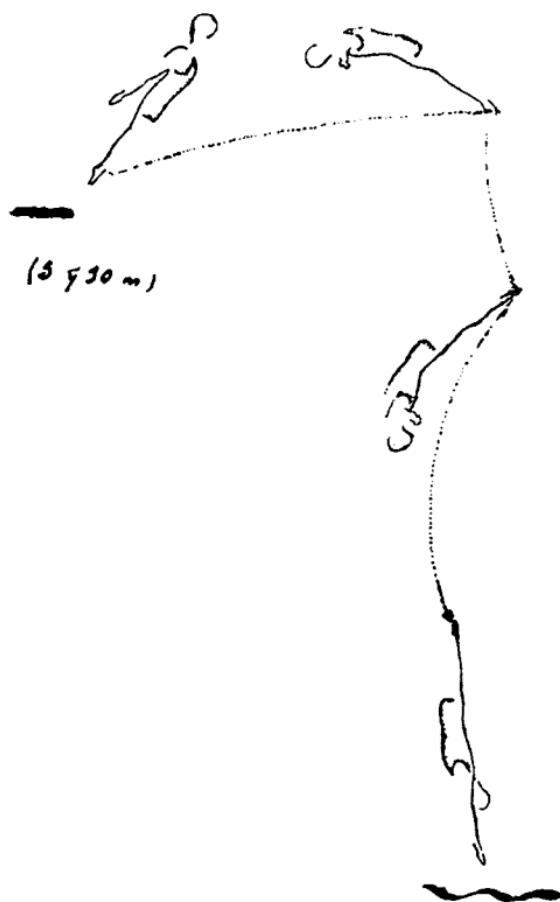
Lámina XXVIII.



Saltos núms. 4 y 23.

Doble y medio salto mortal adelante, sin y con carrera.

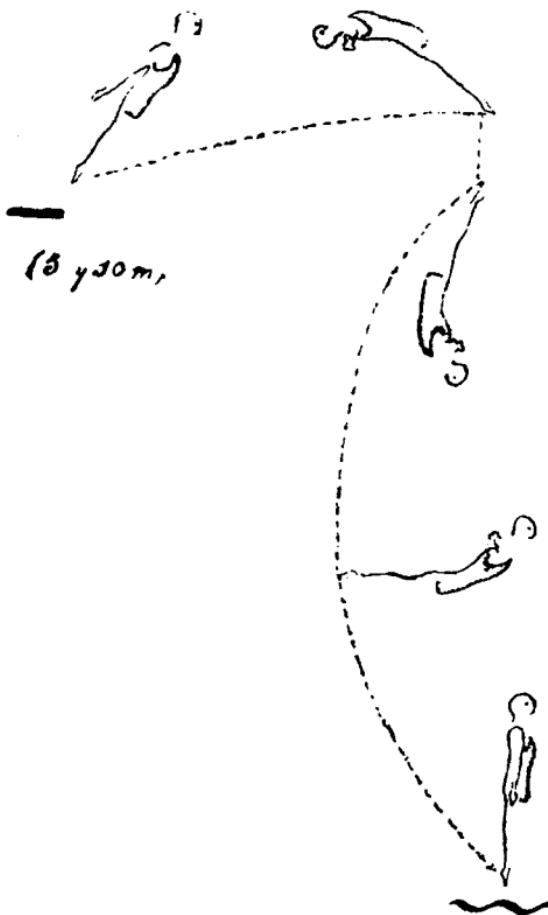
Lámina XXIX.



Saltos núms. 5 y 24.

Puntapié a la luna, sin y con carrera.

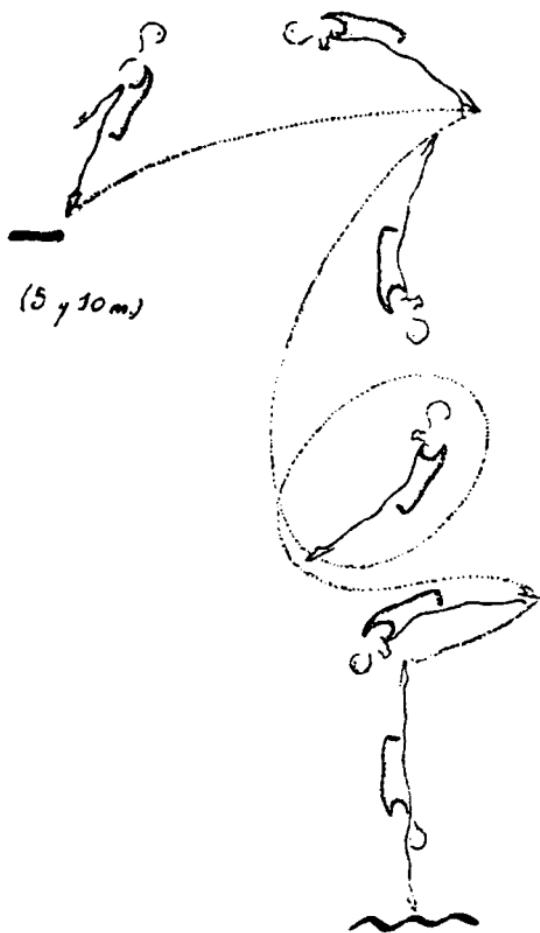
Lámina XXX.



Saltos num. 6 y 25.

Puntapié a la luna y salto mortal, sin y con carrera.

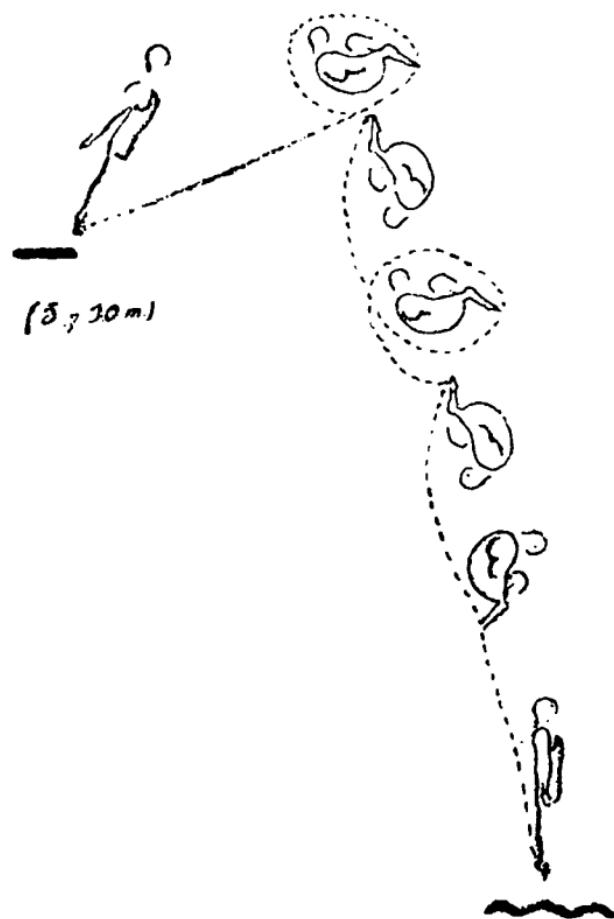
Lámina XXXI.



Saltos núms. 7 y 26.

Puntapié a la luna y salto y medio mortal, sin y con carrera.

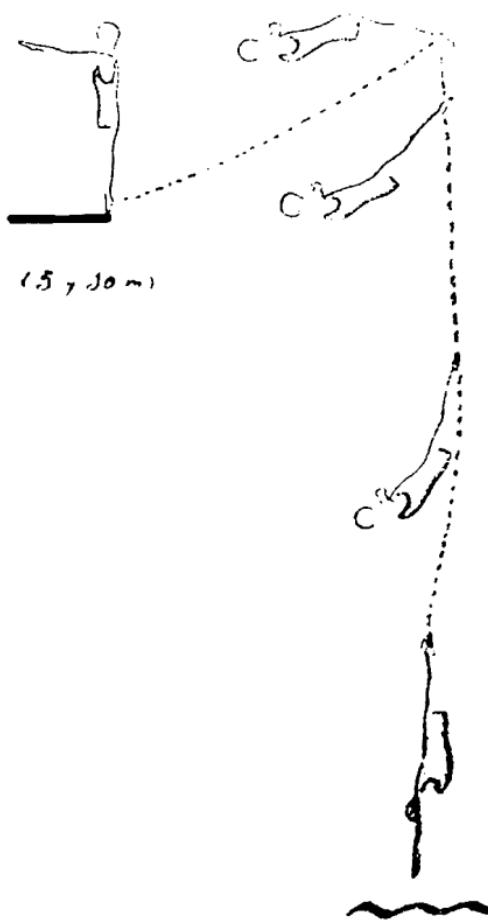
Lámina XXXII.



Saltos núms. 8 y 27.

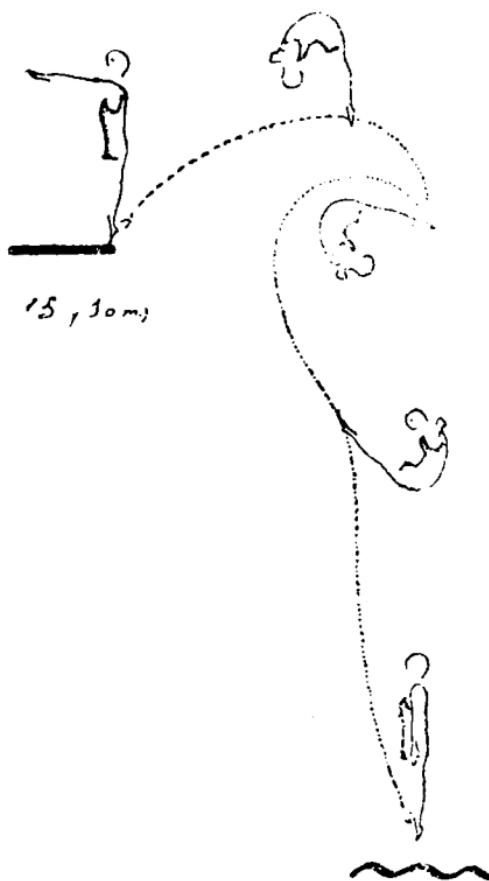
Puntapié a la luna y doble salto mortal, sin y con carrera.

Lámina XXXIII.



Salto núm. 9.  
Angel atrás de revés

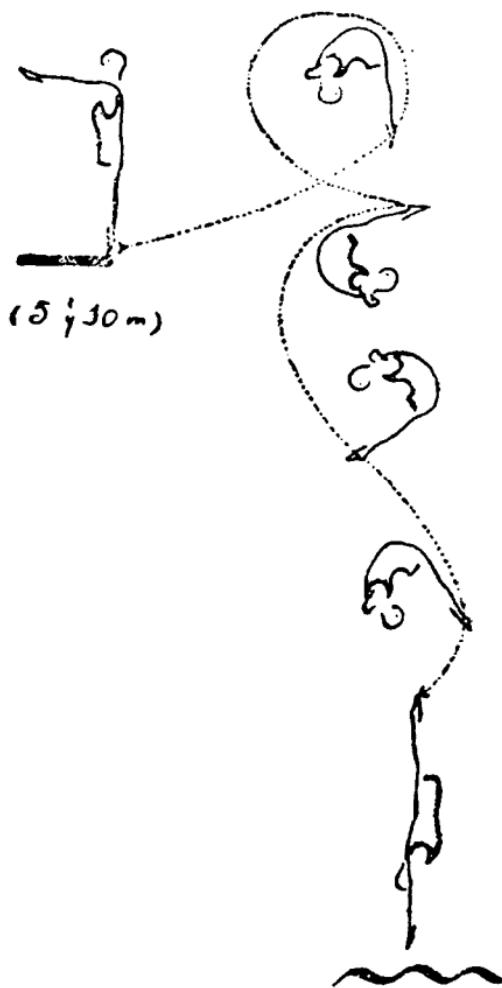
Lámina XXXIV.



Salto núm. 10.

Angel atras de revés y salto mortal.

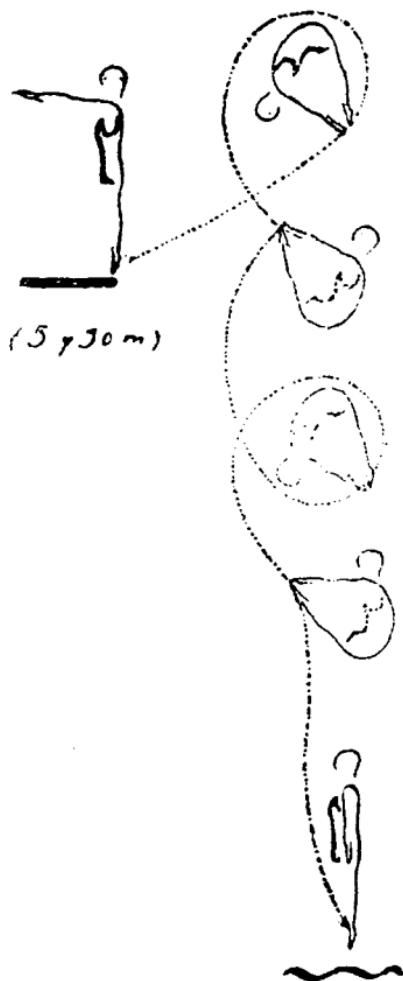
Lámina XXXV.



Salto núm. 11.

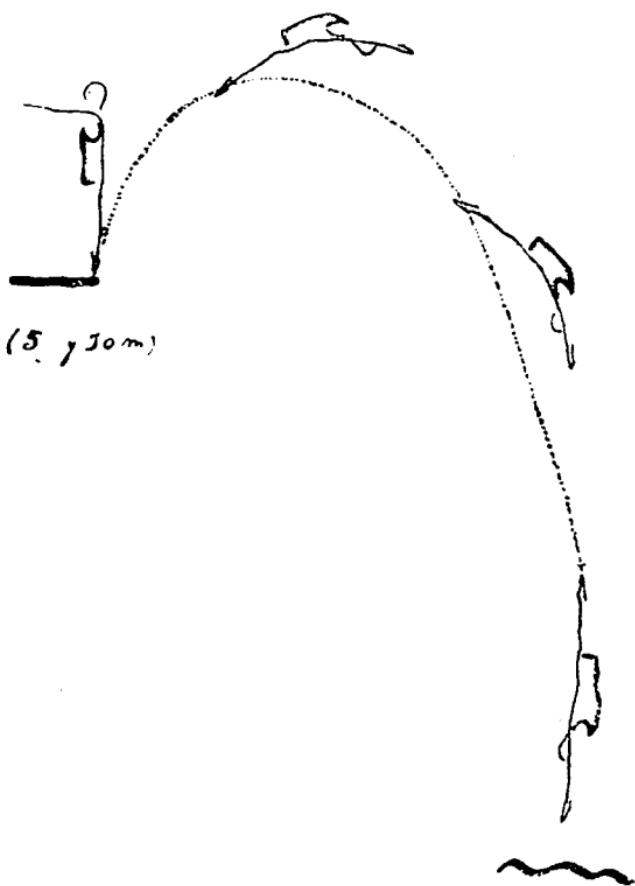
Angel atrás de revés con salto y medio mortal.

Lámina XXXVI.



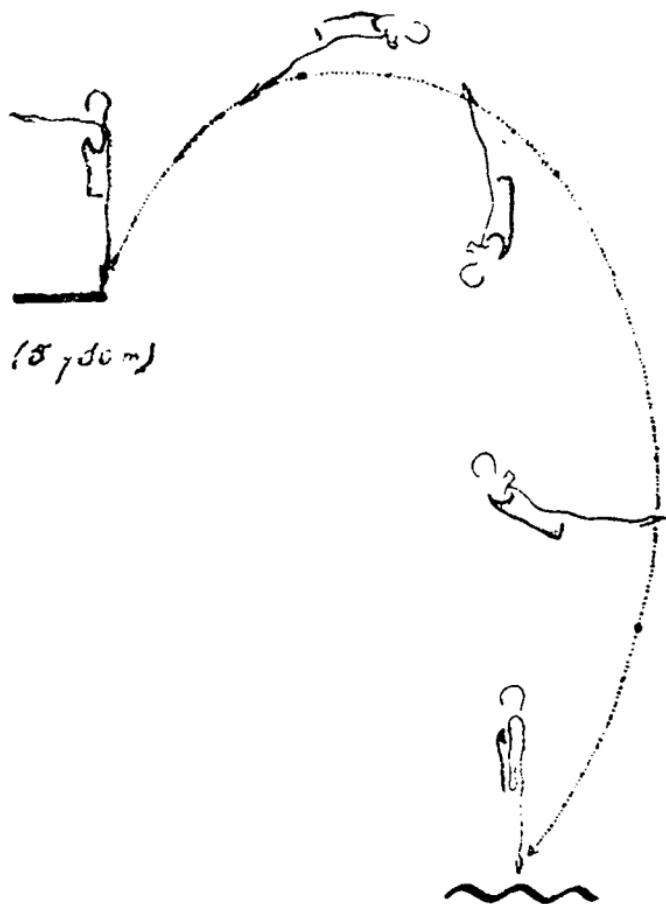
Salto núm. 12.  
Ángel atrás de revés y doble salto mortal.

Lámina XXXVII.



Salto núm. 15.  
Ángel atrás.

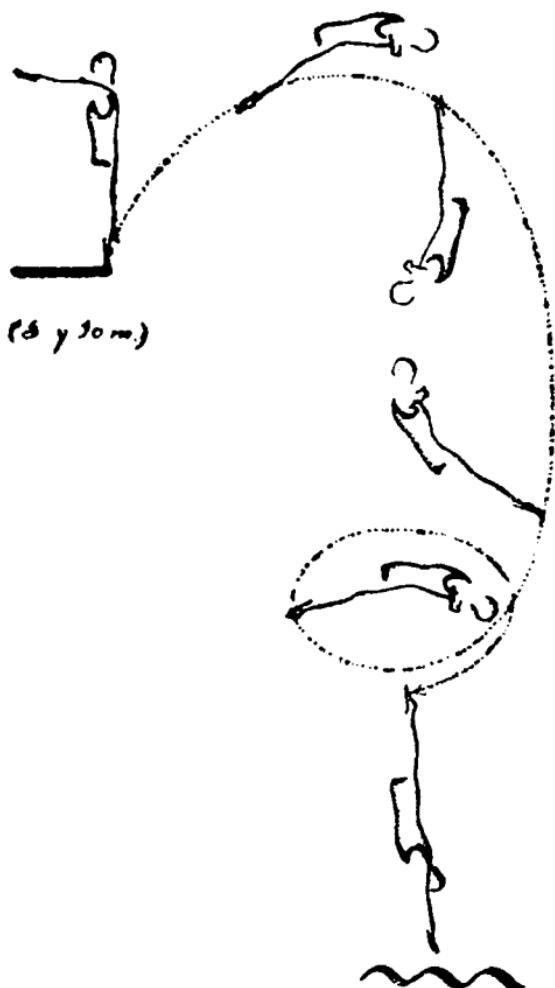
Lámina XXXVIII.



Salto núm. 14.

Salto mortal atrás.

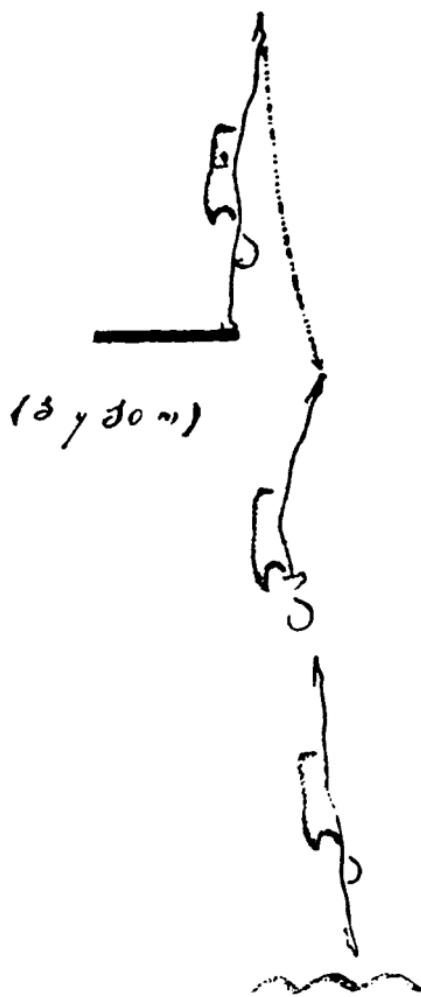
Lámina XXXIX.



Salto núm. 15.

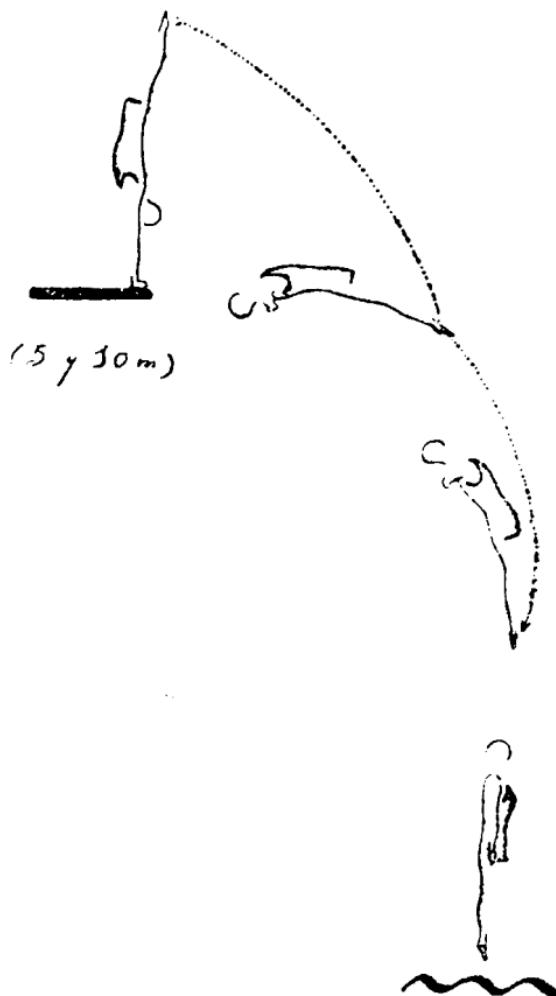
Salto y medio mortal atrás.

Lámina XL.



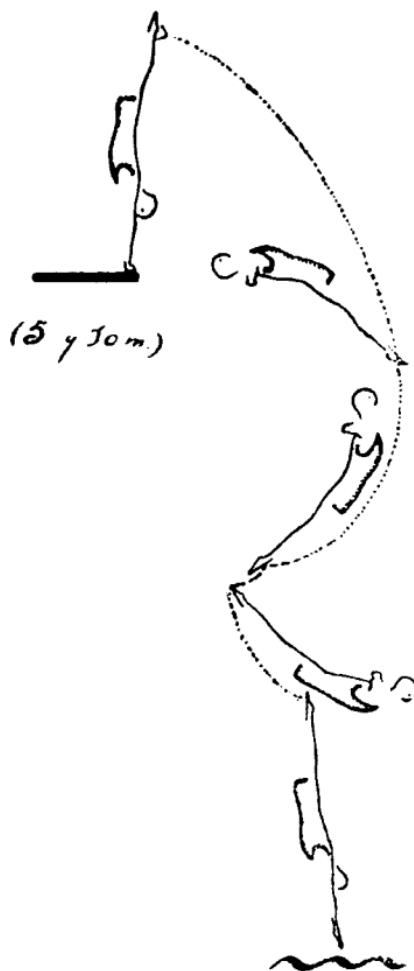
Salto núm. 16.  
Salto en equilibrio.

Lámina XLI.



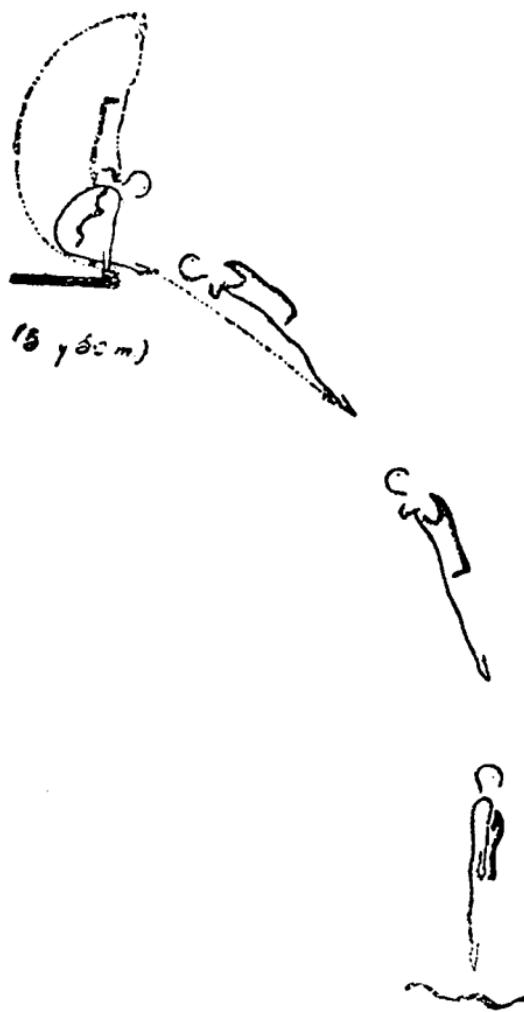
Salto núm. 17.  
Salto de la paloma.

Lámina XLII.



Salto núm. 18.

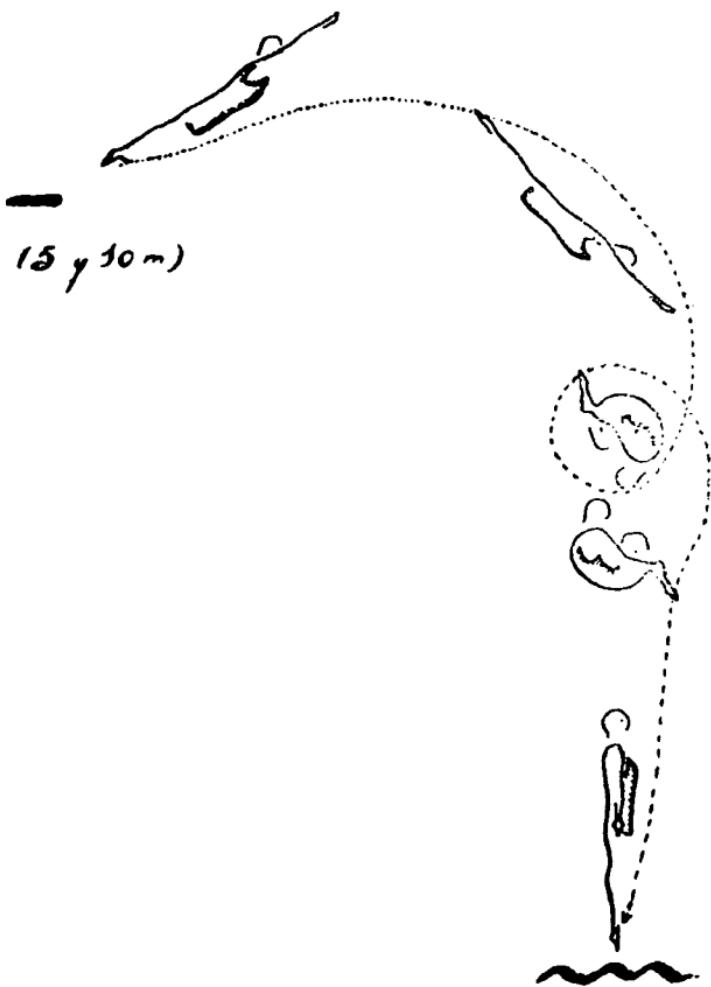
Salto mortal en equilibrio.



Salto núm. 19.

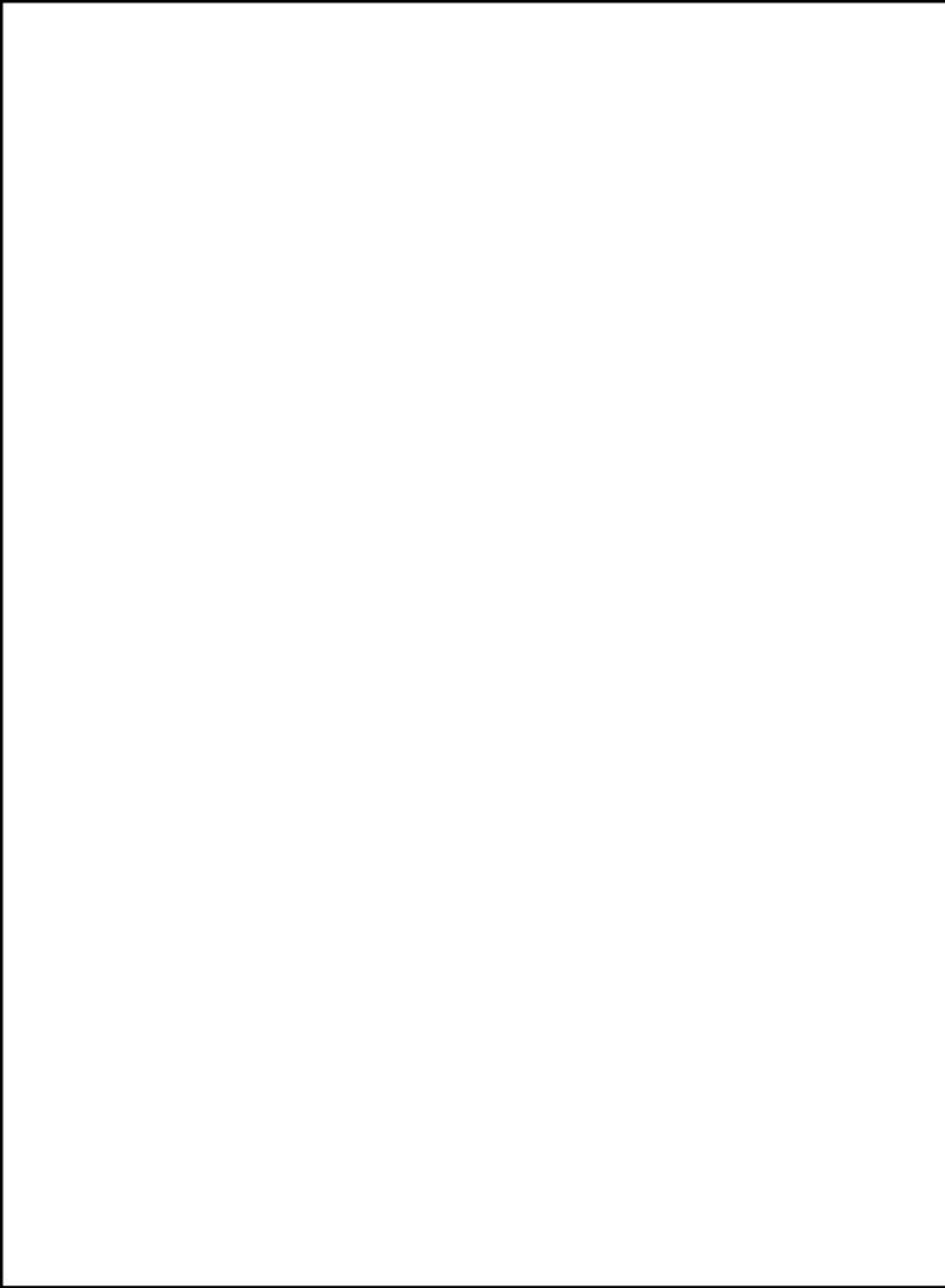
Salto hacia adelante en equilibrio.

Lámina XLIV.



Salto núm. 21.

Estirada adelante y salto mortal.



# Cuadro de multiplicación para los Concursos de Salto.

Los núms. 0,2 á 10 son las calificaciones. Los núms. 1,1 á 2,3 son los coeficientes de dificultad.

	Coeff.	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	
Nota.															
1	0.2	0.22	0.24	0.26	0.28	0.30	0.32	0.34	0.36	0.38	0.40	0.42	0.44	0.46	0.2
2	0.4	0.44	0.48	0.52	0.56	0.60	0.64	0.68	0.72	0.76	0.80	0.84	0.88	0.92	0.4
3	0.6	0.66	0.72	0.78	0.84	0.90	0.96	1.02	1.08	1.14	1.20	1.26	1.32	1.38	0.6
4	0.8	0.88	0.96	1.04	1.12	1.20	1.28	1.36	1.44	1.52	1.60	1.68	1.76	1.84	0.8
5	1.0	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	2.10	2.20	2.30	1.0
6	1.2	1.32	1.44	1.56	1.68	1.80	1.92	2.04	2.16	2.28	2.40	2.52	2.64	2.76	1.2
7	1.4	1.54	1.68	1.82	1.96	2.10	2.24	2.38	2.52	2.66	2.80	2.94	3.08	3.22	1.4
8	1.6	1.76	1.92	2.08	2.24	2.40	2.56	2.72	2.88	3.04	3.20	3.36	3.52	3.68	1.6
9	1.8	1.98	2.16	2.34	2.52	2.70	2.88	3.06	3.24	3.42	3.60	3.78	3.96	4.14	1.8
10	2.0	2.20	2.40	2.60	2.80	3.00	3.20	3.40	3.60	3.80	4.00	4.20	4.40	4.60	2.0
11	2.2	2.42	2.64	2.86	3.08	3.30	3.52	3.74	3.96	4.18	4.40	4.62	4.84	5.06	2.2
12	2.4	2.64	2.88	3.12	3.36	3.60	3.84	4.08	4.32	4.56	4.80	5.04	5.28	5.52	2.4
13	2.6	2.86	3.12	3.38	3.64	3.90	4.16	4.42	4.68	4.94	5.20	5.46	5.72	5.98	2.6
14	2.8	3.08	3.36	3.64	3.92	4.20	4.48	4.76	5.04	5.32	5.60	5.88	6.16	6.44	2.8
15	3.0	3.30	3.60	3.90	4.20	4.50	4.80	5.10	5.40	5.70	6.00	6.30	6.60	6.90	3.0
16	3.2	3.52	3.84	4.16	4.48	4.80	5.12	5.44	5.76	6.08	6.40	6.72	7.04	7.36	3.2
17	3.4	3.74	4.08	4.42	4.76	5.10	5.44	5.78	6.12	6.46	6.80	7.14	7.48	7.82	3.4
18	3.6	3.96	4.32	4.68	5.04	5.40	5.76	6.12	6.48	6.84	7.20	7.56	7.92	8.28	3.6
19	3.8	4.18	4.56	4.94	5.32	5.70	6.08	6.46	6.84	7.22	7.60	7.98	8.36	8.74	3.8
20	4.0	4.40	4.80	5.20	5.60	6.00	6.40	6.80	7.20	7.60	8.00	8.40	8.80	9.20	4.0
21	4.2	4.62	5.04	5.46	5.88	6.30	6.72	7.14	7.56	7.98	8.40	8.82	9.24	9.66	4.2
22	4.4	4.84	5.28	5.72	6.16	6.60	7.04	7.48	7.92	8.36	8.80	9.24	9.68	10.12	4.4
23	4.6	5.06	5.52	5.98	6.44	6.90	7.36	7.82	8.28	8.74	9.20	9.66	10.12	10.58	4.6
24	4.8	5.28	5.76	6.24	6.72	7.20	7.68	8.16	8.64	9.12	9.60	10.08	10.56	11.04	4.8
25	5.0	5.50	6.00	6.50	7.00	7.50	8.00	8.50	9.00	9.50	10.00	10.50	11.00	11.50	5.0
26	5.2	5.72	6.24	6.76	7.28	7.80	8.32	8.84	9.36	9.88	10.40	10.92	11.44	11.96	5.2
27	5.4	5.94	6.48	7.02	7.56	8.10	8.64	9.18	9.72	10.26	10.80	11.34	11.88	12.42	5.4
28	5.6	6.16	6.72	7.28	7.84	8.40	8.96	9.52	10.08	10.64	11.20	11.76	12.32	12.88	5.6
29	5.8	6.38	6.96	7.54	8.12	8.70	9.28	9.86	10.44	11.02	11.60	12.18	12.76	13.34	5.8
30	6.0	6.60	7.20	7.80	8.40	9.00	9.60	10.20	10.80	11.40	12.00	12.60	13.20	13.80	6.0
31	6.2	6.82	7.44	8.06	8.68	9.30	9.92	10.54	11.16	11.78	12.40	13.02	13.64	14.26	6.2
32	6.4	7.04	7.68	8.32	8.96	9.60	10.24	10.88	11.52	12.16	12.80	13.44	14.08	14.72	6.4
33	6.6	7.26	7.92	8.58	9.24	9.90	10.56	11.22	11.88	12.54	13.20	13.86	14.52	15.18	6.6
34	6.8	7.48	8.16	8.84	9.52	10.20	10.88	11.56	12.24	12.92	13.60	14.28	14.96	15.64	6.8
35	7.0	7.70	8.40	9.10	9.80	10.50	11.20	11.90	12.60	13.30	14.00	14.70	15.40	16.10	7.0
36	7.2	7.92	8.64	9.36	10.08	10.80	11.52	12.24	12.96	13.68	14.40	15.12	15.84	16.56	7.2
37	7.4	8.14	8.88	9.62	10.36	11.10	11.84	12.58	13.32	14.06	14.80	15.54	16.28	17.02	7.4
38	7.6	8.36	9.12	9.88	10.64	11.40	12.16	12.92	13.68	14.44	15.20	15.96	16.72	17.48	7.6
39	7.8	8.58	9.36	10.14	10.92	11.70	12.48	13.26	14.04	14.82	15.60	16.38	17.16	17.94	7.8
40	8.0	8.80	9.60	10.40	11.20	12.00	12.80	13.60	14.40	15.20	16.00	16.80	17.60	18.40	8.0
41	8.2	9.02	9.84	10.66	11.48	12.30	13.12	13.94	14.76	15.58	16.40	17.22	18.04	18.86	8.2
42	8.4	9.24	10.08	10.92	11.76	12.60	13.44	14.28	15.12	15.96	16.80	17.64	18.48	19.32	8.4
43	8.6	9.46	10.32	11.18	12.04	12.90	13.76	14.62	15.48	16.34	17.20	18.06	18.92	19.78	8.6
44	8.8	9.68	10.56	11.44	12.32	13.20	14.08	14.96	15.84	16.72	17.60	18.48	19.36	20.24	8.8
45	9.0	9.90	10.80	11.70	12.60	13.50	14.40	15.30	16.20	17.10	18.00	18.90	19.80	20.70	9.0
46	9.2	10.12	11.04	11.96	12.88	13.80	14.72	15.64	16.56	17.48	18.40	19.32	20.24	21.16	9.2
47	9.4	10.34	11.28	12.22	13.16	14.10	15.04	15.98	16.92	17.86	18.80	19.74	20.68	21.62	9.4
48	9.6	10.56	11.52	12.48	13.44	14.40	15.36	16.32	17.28	18.24	19.20	20.16	21.12	22.08	9.6
49	9.8	10.78	11.76	12.74	13.72	14.70	15.68	16.66	17.64	18.62	19.60	20.58	21.56	22.54	9.8
50	10.0	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	10.0

---

# TÉCNICA DE NATACIÓN

---

## **Flotabilidad.**

Por ser el cuerpo humano menos denso que el agua, flota en virtud del principio de Arquimedes. Esta facultad natural es de distinto grado en cada persona: depende de su volumen, cantidad de grasas (de escasa densidad), masa muscular (de bastante densidad), capacidad pulmonar, armónica repartición de pesos, sensibilidad, etc.

La flotabilidad puede mejorarse:

- 1.º Llenando de aire los pulmones (1).
- 2.º Adoptando una horizontalidad perfecta (2).
- 3.º Procurando el mayor equilibrio corporal (3).
- 4.º Descansando en el agua en relajación total (4).

(1) Este factor no debe emplearse; sería nocivo para la salud.

(2) De esta forma todas las partes del cuerpo reciben igual presión por centímetro cuadrado, en sentido vertical de abajo arriba, contrarrestando la gravedad.

(3) El equilibrio impedirá que el sistema se incline, cosa que de suceder hundiría oblicuamente el cuerpo, a causa de la desigualdad creada entre la gravedad y la presión del agua.

(4) La relajación muscular, la flexibilidad, evitará las brusquedades, las cuales irían en perjuicio del equilibrio; además, constituirá un descanso.

**Resumen.** — Para flotar sin esfuerzo es preciso «horizontalidad, equilibrio y relajación». Todas estas cualidades las cumple la fig. 2.<sup>a</sup>, no la fig. 1.<sup>a</sup>.

## **Respiración.**

Sin embargo, en la fig. 2.<sup>a</sup>, parece imposible la respiración (la cara sumergida), pero la fig. 3.<sup>a</sup> nos da la solución, pues aprove-

chando el momento más oportuno, gira a un lado la cabeza y aspira durante un tiempo muy corto, ya que esta oportunidad es momentánea como veremos más tarde.

Por esto mismo es necesario inspirar por la boca, que permite almacenar más aire que la nariz en igualdad de tiempo: ello tiene, por otra parte, la gran ventaja de no introducir agua. La inspiración puede hacerse por la nariz o por la boca, y sin prisas, soplando regularmente, porque hay tiempo suficiente, mientras la cara está bajo el agua. La relajación entre las dos fases respiratorias, es de 1 a 3 o de 1 a 2.

*Resumen.* — La cara sólo debe salir del agua para respirar, cuando dañe menos al equilibrio: por eso hemos empleado la palabra «oportunidad».

### Propulsión.

La fig. 3.<sup>a</sup> cumple con todos los puntos tratados, y, además, se observan en ella la tracción y la propulsión; la primera, realizada por los brazos, y la segunda, por las piernas. Sin perjuicio de estudiar más tarde los distintos estilos, veamos ahora en general la manera de accionar dichas extremidades.

#### *Las piernas:*

Exactamente igual a la forma en que se debate una persona en trance de ahogarse, por no saber nadar, primitivamente el hombre, casi vertical, golpeó furiosamente el agua en busca de apoyo, análogamente a lo que hacia para trepar, es decir, flexionando y extendiendo sus piernas (fig. 4.<sup>a</sup>).

Más tarde, tal vez agarrado a un tronco de árbol, ya sin el pánico a hundirse, notó que si después de estiradas las piernas las juntaba rápidamente, acrecía su velocidad; seguramente el proceder de las ranas se tomó como punto de partida.

Estas dos acciones consecutivas aún son hoy usadas en la braza de pecho (figs. 5.<sup>a</sup> y 6.<sup>a</sup>). Hé aquí el primer progreso.

Posteriormente, quizás por encontrarse el nadador cogido con una sola mano al consabido tronco, al objeto de «remar» con la otra, se obligó a colocarse de costado, y por grados insensibles, pasó del movimiento de piernas en «rana», al movimiento de «tijera», o sea, abrir y cerrar las mismas sin salirse del plano sagital del tronco; en otros términos, contrayendo glúteos, cuadriceps y tríceps, en vez de contraer los adductores y abductores

(figs. 7.<sup>a</sup> y 8.<sup>a</sup>). Así quedó inventada esta nueva modalidad, verdadera revolución técnica, que mejoró mucho la velocidad. La tijera se emplea actualmente en el «over» y en el «trudgeon». La fig. 9.<sup>a</sup> nos presenta esta tijera vista desde arriba.

Desde aquí, nada especial ha venido; claro que todo se ha estilizado, aquilatando los menores detalles y aumentando las superficies de acción motora. Al fin y al cabo, los mismos batimientos del «crawl», última gran innovación, no son más que pequeñas tijeras hechas en sentido vertical y cruzándose las piernas, cosa que no ocurre en la verdadera tijera. No obstante, éste es el tercero, y, al parecer, definitivo progreso.

Para terminar, debe decirse que los batimientos de «crawl», se aplican en la actualidad a todos los estilos, como una ayuda más cuando las piernas debieran permanecer inactivas, cerradas y estiradas. Otro tanto ocurre con la respiración sumergido, y en lo posible con la horizontalidad, el equilibrio y la reinación.

## Tracción.

### *Los brazos:*

También con los brazos, el que se está ahogando, como el antepasado remoto que ensayó nadar, hace gran cantidad de movimientos desordenados, probablemente de fuera adentro del agua, asimismo buscando un apoyo; tampoco estas acciones difieren gran cosa de la trepa (fig. 10, correspondiente a la 4.<sup>a</sup>).

Cuando la seguridad aplacó los nervios, merced a la flotación de un madero al que se apoyaba el hombre, sin duda por imitación a lo que hacia con las piernas, flexionó y extendió los brazos, y cuando un buen día, convencido de que podía flotar naturalmente, los abrió en cruz, soltando el madero, inventó la braza (figs. 11, 12 y 13, correspondientes a la 5.<sup>a</sup> y 6.<sup>a</sup>).

Más tarde, actuó de «remo» con un brazo mientras el otro asía un madero, el cuerpo tendido de costado (fig. 14, correspondientes a las 7.<sup>a</sup>, 8.<sup>a</sup> y 9.<sup>a</sup>). Así se inició el «over», ya lo dijimos.

Poco a poco se evolucionó hacia el «trudgeon», haciendo trabajar en la misma forma los dos brazos y conservándose la tijera.

No hace muchos años, el «crawl» vino para ocupar inmediatamente el puesto preeminente.

**Resumiendo.**—Hoy tenemos, las piernas en «rana», en tijera (cada día más reducida), y en «crawl»; los brazos, en «braza», en «over», y atacando ambos.

### **Estilos.**

**Braza de pecho:** agradable, desenvuelta, la más utilitaria, poco rápida.

• **Braza crawlada:** lo mismo, pero algo más rápida que la anterior.

• **Over:** elegante, ritmado, no permite ver hacia dónde se va, y es asimétrico.

• **Over crawlados:** lo mismo, pero más rápido con menor cansancio.

• **Tradgeon:** poderoso, veloz, sirve para todas las distancias; difícil de aprender.

• **Trudgeon crawlado:** rival del «crawl», pues es tan veloz y más descansado.

• **Crawl:** gran velocidad, de fácil aprendizaje, por no exigir coordinación entre brazos y piernas.

### **Braza de pecho.**

Es esencialmente utilitaria y, por tanto, debe practicarla todo nadador, incluso el deportivo. Insustituible para salvamento o para la natación con ropa, pues los otros estilos serían muy cansados a causa de tener que soportar el peso muerto del que se está ahogando, o el de las mangas del vestido mojadas, al sacar los brazos.

*Posición inicial* (fig. 15): Brazos y manos como en la forma ritual de oración, es decir, brazos pegados al tronco, antebrazos doblados bajo el pecho y manos unidas por sus palmas con los pulgares arriba tocando el mentón.

Piernas igual que en la gran flexión de Gimnasia Educativa, o sea, rodillas en flexión y muy separadas, pies en extensión con los talones unidos y las puntas hacia afuera.

La cabeza elevada lo suficiente para poder respirar.

El tronco lo más horizontal posible y arqueado.

*Primer movimiento* (fig. 16): Extender suavemente los brazos al frente, siguiendo con las manos unidas.

Extender las piernas atrás, manteniéndolas abiertas y con los pies continuando la línea total del segmento.

La cabeza se sumerge hasta la nariz, nunca más.

El tronco completamente estirado, pero sin rigidez.

Espiración bajo el agua, facilitando la deslizada.

*Segundo movimiento* (fig. 17): Abrir los brazos en eruz, las

manos normales al sentido de la progresión, para realizar la tracción.

Cerrar con energía las piernas, como queriendo aprisionar el agua entre ellas, cosa que dará la propulsión.

(Henri Decoin opina que este tiempo debe descomponerse en dos: 1.º El citado cierre de piernas, que, por otra parte, seguirá sin transición al primer movimiento. 2.º La acción de los brazos citada. Así parece más factible la deslizada después del 1.º, pues el freno que representan las piernas abiertas desaparece, todo el cuerpo en flecha). Mecánicamente, el sistema de Decoin es más lógico.

La cabeza, mejor dicho, la cara, sigue sumergida.

El tronco, estirado también.

Continúa la «respiración acuática».

*Tercer movimiento* (fig. 18): Volver suavemente a la posición de partida, inspirando por la boca.

El ritmo será lento, marcando un compás de espera entre cada tiempo, más largo entre los primero y segundo (o entre el 1.º y 2.º), si se hace con arreglo a lo preceptuado por Decoin, para aprovechar la deslizada, ofreciendo las menores resistencias.

### **Braza crawlada.**

Lo mismo que la anterior, pero ejecutando dos o tres batimientos de «crawl» después de cerradas las piernas. Eso ayuda a la progresión y equilibra mejor el cuerpo.

### **Over.**

Hoy está casi abandonado como natación deportiva, suplantado por el «trudgeon». Es de difícil aprendizaje por tener cada segmento un papel distinto. La característica de este estilo es la tijera y la posición de costado, invariable.

La tijera es indudablemente más eficaz que la acción de las piernas en la «braza», por verificarse en sentido lógico de la trayectoria ordinaria de la marcha.

Se hace con los muslos juntos, la pierna superior extendida naturalmente, la inferior flexionada; la separación es de 30 a 45 centímetros; los pies evitando convertirse en frenos, muy al contrario ayudando a «tomar» agua mediante un ligero movimiento semicircular (figs. 22 y 23), en proyección horizontal, la primera correcta.

*Posición inicial:* El cuerpo descansando sobre el agua de costado, que vamos a suponer sea el izquierdo; la cabeza apoyada en la superficie con todo su peso; el brazo derecho extendido al frente, el izquierdo atrás, bajo el cuerpo; las piernas extendidas, una encima de otra.

*Primer movimiento* (fig. 19): Acción del brazo superior.—Ataca flexionando a la altura de la cabeza y realiza su recorrido paralelo al tronco y perpendicular al agua, a manera de una pala, hasta dar en el muslo correspondiente.

Las piernas se abren en tijera, sin brusquedades.

Espiración.

*Segundo movimiento* (fig. 20): Acción de piernas.—*Golpe de tijera* rápido, permaneciendo inmediatamente estas extremidades cerradas, extendidas y al arrastre.

El brazo inferior avanza por debajo de la superficie y pegado al cuerpo, la palma de la mano hacia arriba, procurando no ofrecer resistencias.

Sigue la inspiración.

*Tercer movimiento* (fig. 21): Acción del brazo inferior.—Extendido, y con la palma de la mano hacia abajo, trabaja en profundidad, asegurando el equilibrio y la propulsión, hasta llegar a la altura de la cadera.

El brazo superior se lleva adelante por el aire.

Inspiración.

El ritmo dependerá del estilo y del recorrido.

### **Over crawlado.**

Análogo al acabado de describir, pero durante el tercer tiempo en que las piernas van al arrastre del cuerpo, éste se pone cara al agua, una vez hecha la inspiración, y los pies ejecutan dos o tres golpes de «crawl», en deslizada, cosa que alarga algo este tercer tiempo.

*Nota:* Este «over crawlado» no sabemos se estudie en ningún tratado de natación, ni aun si ha tomado carta de naturaleza en la natación moderna, pero induce a consignarlo aquí el hecho de haberlo visto practicar poco tiempo ha, y haber apreciado en él una elegancia superior al propio «over» sencillo.

### **Trudgeon.**

Derivado del «over»; en su origen, efectivamente, un «doble over», ya que actuaban ambos brazos alternativamente fuera del

agua, y se ejecutaban dos tijeras, volviéndose el cuerpo a un lado y a otro. Posteriormente se suprimió una tijera. Más tarde se modificó la única que quedaba, abriendola menos y manteniendo la pierna superior más tendida; así ha quedado hasta hoy, en que el ángulo es poco mayor que el de un batimiento de «crawl». Por otra parte, la rotación del tronco se ha reducido, y la cara sólo se levanta del agua hacia el costado de la respiración, pues ésta se ha hecho acuática.

*Primer movimiento* (fig. 24): Acción del brazo derecho (por ejemplo). - Dicho brazo penetra en el agua por delante de la cabeza.

Durante su trayectoria hasta la vertical, las piernas se separan suavemente, preparando la tijera.

El brazo izquierdo sale del agua y se lleva adelante por el aire.

El cuerpo inclinado sobre el costado derecho, facilitando la salida del brazo izquierdo.

Espiración.

*Segundo movimiento* (fig. 25): Golpe de tijera.—Se juntan violentamente las piernas, que a partir de este tiempo quedan unidas, extendidas y arrastradas.

El brazo derecho continúa la tracción hasta dar en la cadera; el izquierdo sigue su trayectoria aérea hasta tocar el agua. Espiración, sumergida la cara, rotando el cuerpo hasta colocarse boca abajo.

*Tercer movimiento* (fig. 26): Acción del brazo izquierdo.—Comienza su ataque en la misma forma que el derecho, prosegiendo la tracción, mientras que el citado derecho deja el agua para repetir su ciclo.

Ya se ha dicho que las piernas permanecen inactivas.

El cuerpo girado sobre el costado izquierdo y más tarde de plano.

Inspiración.—Bajo el brazo derecho, que avanza; la inspiración termina antes de acabar el tercer tiempo y vuelve a empezar la respiración.

El ritmo deberá ser apropiado, más lento, para los grandes recorridos. Entre los distintos tiempos no habrá transición alguna.

### Trudgeon crawlado.

Puede realizarse de dos formas: «trudgeon crawlado» o «doble trudgeon crawlado».

En la primera, el golpe de tijera, muy reducido, se acompaña

de tres batimientos de «crawl», cuando el cuerpo se vuelve sobre el pecho, inmediatamente después de terminada la tijera.

En la segunda, la rotación del cuerpo a cada lado, poco sensible, pero más acentuada hacia el lado de la respiración, es marcado por un ligero golpe de tijera acompañado de dos batimientos de «crawl», lo que da un estilo muy parecido al mismo «crawl» puro, tanto, que muchos practican este «doble trudgeon crawlado» creyendo nadar en «crawl». Otro tanto ocurre con la modalidad anterior, pero en menor escala, pues la diferencia es algo más patente.

Si el «trudgeon» es el estilo más indicado para largas distancias, el «trudgeon crawlado» en sus dos aspectos, ambos primos hermanos del «crawl», sirve tanto para las pruebas de velocidad como para las de fondo.

### El crawl.

Es la última palabra en natación, que ha venido a revolucionar toda la técnica natatoria. Sus dictados se han aplicado con éxito rotundo a todos los demás estilos; su manera de respirar, su horizontalidad, sus batimientos, han sido adoptados, ya se ha visto, por el «trudgeon», por la «braza» e incluso por el «over».

Es el estilo más científico, más racional y, paradógicamente, el más fácil de aprender por el debutante; naturalmente, el veterano de otros estilos encontrará dificultades en el «crawl», pues necesitará una reeducación de todos sus reflejos adquiridos anteriormente. El «crawl» cumple a la perfección las condiciones de relajación, equilibrio y horizontalidad; además, el trabajo especial de las piernas evita todo freno, y el de los brazos, en profundidad, riude mucho más. Estos dos pares de extremidades pueden o no ir coordinados: esto es muy interesante para los principiantes, los cuales, a la larga, sin esfuerzo, lograrán sin duda esta coordinación.

Este estilo se adapta a cada individuo; por esta razón, es difícil ver dos nadadores practicando la misma modalidad. Sólo los principios fundamentales deben ser inmutables.

La sinergia de piernas es parecida a la de la marcha, batiendo el agua éstas en el sentido del plano sagital, el cuerpo descansando de plano en toda su longitud, boca abajo (figs. 27 y 28). Los golpes se hacen a partir del muslo, aumentando la abertura desde las rodillas: los pies, sin rigidez, vueltos hacia adentro y continuando la dirección general del segmento (fig. 29). Hay di-

verdad de opiniones sobre si los pies deben o no flexionar por el tobillo: Villepion cree que si, pero en un movimiento inerte, es decir, como resultado de la sacudida de piernas. La separación será de 30 a 45 centímetros. La cadencia, depende de la moda-



Fig. 29

lidad del nadador y de la distancia a recorrer; fisiológicamente, es función de la amplitud del batimiento. Es de aconsejar, a pesar de todo, una cadencia regular, por ejemplo: cuatro batimientos por la acción de los brazos; al principio, el «crawl» empezó con dos, muy amplios, cada uno opuesto a la acción del brazo de su costado. Hoy se practican los de seis, ocho y hasta diez tiempos.

El trabajo de los brazos es el siguiente, algo parecido al «trudgeson»: En primer lugar, es preciso que uno no salga del agua mientras el otro no penetre en ella; asimismo que la cara no se vuelva hacia el lado de la respiración, en tanto que el brazo contrario no haya terminado su recorrido por el aire. El brazo que avanza debe incidir en el agua por delante de la cara, ligeramente flexionado por el codo en ángulo obtuso y extendiéndose suavemente a medida que desciende bajo la superficie; antes de llegar a la altura del hombro recibe, por la acción bascular del omoplato, todo el peso de la parte anterior del cuerpo, tomando entonces la mano firme apoyo (figs. 27 y 28); el recorrido de este brazo se termina a lo largo del tronco, al tocar el muslo, y en este preciso momento el brazo contrario toma contacto con el agua a su vez, facilitando así la elevación del que acaba de trabajar, el cual obra en profundidad, dando lugar a un primer estilo, mejor sub-estilo, peculiar. Pero hay otra manera, y es: después de tomar agua el brazo se dobla y el antebrazo describe un movimiento circular debajo del eje del cuerpo, como si quisiera abrazar la masa líquida contra el pecho, la mano ejecutando una rotación para poner el pulgar arriba, luego sale del agua como en el primer sub-estilo.

Hay otros dos métodos para trasladar el brazo de atrás adelante; el primero se basa en la flexión por el codo, arrastrando la mano rozando la superficie; la palma hacia abajo, los dedos delante; luego el antebrazo se extiende derecho al frente, precedido por la mano; todo el brazo muy cerca del tronco, no avanzando el hombro. En el segundo, se separa el brazo lateralmente desde su salida del agua, tirando del antebrazo, que ejecuta un cuarto de vuelta alrededor del codo, la palma de la mano hacia atrás (fig. 30), cuando la mano llega a la altura del hombro se dirige hacia adelante, palma mirando al agua; luego el brazo se extiende, el codo siempre más alto que la mano, atacando delante de la boca, tan lejos como le permite una ligera flexión por la muñeca y por el codo. La primera parece más adaptada para las pruebas de velocidad, pero es más bella la segunda.

El eje de hombros no debe girar, en principio, pero eso sólo es posible en los «sprints», pues si la distancia aumenta, el movimiento de brazos busca sin pretenderlo ayuda en el balanceo lateral.

El tronco debe mantenerse ligeramente doblado por los riñones.

La respiración, importantísima en el «crawl», es irregular en los «sprints», pero hay que normalizarla, inspirando a cada ciclo de los dos brazos, bajo el codo del brazo que avanza, haciéndole con la boca en una especie de rictus que contrae las comisuras inferiores de los labios, como pretendiendo desplazar la abertura bucal hacia la mejilla (fig. 30). Entre las dos fases de la respiración no debe haber parada alguna. La inspiración, bajo el agua.

### Natación de espaldas.

Es curioso observar que los diversos métodos de natación pueden practicarse de espaldas lo mismo que de frente. Entre los estilos que se pueden nadar de espaldas, la «braza» y el «doble over» son esencialmente utilitarias; el «crawl» en igual forma es absolutamente deportivo.

Son más fáciles de aprender que los estilos ordinarios, pues la respiración no obliga a ningún desequilibrio.

### La braza.

*Primer movimiento:* Una vez estirado el cuerpo sobre el agua, las manos se llevan a los hombros, los codos bien separados y en línea recta con los citados hombros.

**Segundo movimiento:** Los brazos se extienden por detrás de la cabeza mientras que las piernas se doblan, las rodillas muy abiertas. Inspiración.

**Tercer movimiento:** Los brazos describen un semicírculo debajo del agua hasta colocarse a lo largo del cuerpo, en tanto que

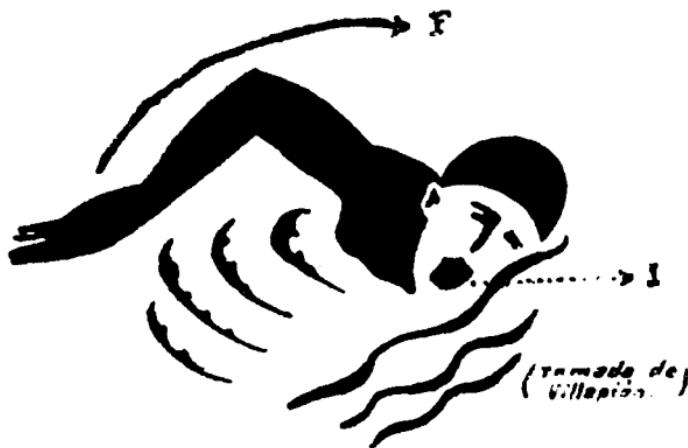


Fig. 30

las piernas se cierran, comprimiendo vigorosamente el agua. Espiración. A consecuencia de esta doble acción de miembros el cuerpo resbala hacia atrás 1 o 2 metros.

### **El doble over.**

Los brazos se lanzan alternativamente detrás de la cabeza, el codo doblado pasando por encima de la cara; el golpe de tijera se da sobre uno de los costados cuando el brazo derecho (o izquierdo) desciende debajo del agua. La respiración se toma cuando uno de los brazos se eleva en el aire; la inspiración cuando la tijera se cierra.

### **El crawl.**

Es un estilo muy bello, pero hay que nadarlo en flexibilidad si se quieren lograr resultados apetecibles. Los individuos largos, delgados, desgalichados, son indicados para esta especialidad; igualmente, las mujeres.

Al contrario de lo que sucede en los demás estilos de espaldas en que los hombros se sumergen, en éste se elevan ligeramente fuera del agua, la barba inclinada sobre el pecho, el cuerpo flexionado hacia su mitad de forma que los pies y las rodillas queden algo al exterior de la superficie. Las piernas también flexionadas por las rodillas, los pies hacia el interior.

El movimiento de los brazos ofrece ciertas dificultades, pues es necesario, ante todo, la flexibilidad de los hombros.

Colocado el nadador como se ha dicho, los dos brazos a lo largo del cuerpo, el derecho, por ejemplo, se eleva, el codo ligeramente flexionado, el dorso de la mano mirando al cuerpo; como en el «crawl» ordinario es el codo el que parece tirar del antebrazo hasta la altura de los hombros, inmediatamente todo el brazo se extiende hacia atrás y al exterior; la mano volviéndose «en cuchara», toma apoyo en el agua y el brazo desciende a lo largo del cuerpo, siempre ligeramente flexionado, a fin de evitar la caída del hombro correspondiente y la rotación del tronco. Un brazo no debe abandonar el agua mientras el otro no tome contacto con ella.

La respiración puede tomarse indiferentemente, pero es preferible inspirar con la acción de un brazo y espirar con la del otro, cuando cada uno realiza su recorrido aéreo.

La amplitud de los batimientos es casi igual en los dos «crawl», pero aquí se hace preciso eliminar los batimientos mayores o en tijera y adoptar un batimiento muy homogéneo de seis u ocho tiempos.

### **Otro nuevo estilo: El helicoidal.**

Estando acostado sobre la espalda, el brazo derecho se extiende detrás de la cabeza, y el izquierdo, colocado a través del cuerpo, hacia el costado derecho, lo que inclina el tronco hacia la derecha; los dos brazos «rompen» entonces simultáneamente, y se llevan hacia el costado izquierdo de manera que el brazo izquierdo se encuentre por encima y el derecho por debajo del cuerpo. Igual movimiento hacia el costado izquierdo, y así su-

cesivamente. Las piernas ejecutan batimientos continuos de «crawl» que puede reforzarse por un doble golpe de tijera reducido.

### Para aprender a nadar.

Es deplorable ver cómo se enseña a nadar por los llamados profesores de natación: unos defienden el sistema de precipitar al agua el neófito y dejarle que se las componga para salir instintivamente, dicen. Eso, en vez de dar confianza en el nuevo elemento en el cual se va a actuar, casi siempre produce un resultado contrario, pues crea un odio eterno hacia el agua. Otros inician directamente al debutante a un determinado estilo, incitándolo a la velocidad, y así errores hasta el infinito.

Oigamos nosotros la lógica antes de decidirnos empíricamente por determinado sistema: empiecen comparando el debutante al niño de pecho que aún no ha ensayado a mantenerse a pie firme; esto no es una arbitrariedad, ya que ni el niño conoce otro elemento que el regazo de la madre ni el neófito otro tampoco que el elemento tierra; están, pues, ambos, en igualdad de condiciones ante un nuevo ambiente que viene a cambiar el suyo habitual, naturalmente con ventaja para el principiante en materia natatoria, pues su cerebro coordina mejor; pero esto sólo servirá para ahorrar tiempo.

Una vez sentado esto, analicemos lo que se hace con el niño y apliquémoslo después al debutante de natación. Al niño no se le enseña a andar inmediatamente, sino que primero se le acostumbra a mantenerse en pie; cuando sabe esto, solo entonces, el niño, gracias a un impulso va de unos brazos a otros que le esperan, pero esto no es todavía andar: es una traslación mediante una fuerza ajena a su conciencia; más tarde, poco a poco, aprende la realidad de la marcha voluntaria. Pues bien: el aprendiz de nadador debe empezar por tomar confianza con el agua, permaneciendo «horizontal» sobre ella; su cuerpo flotará naturalmente sobre el pecho, la cara sumergida; después sobre la espalda, la cabeza apoyada en el agua; mientras tanto aprende a inspirar por la boca, espirando bajo el agua por las narices. Cuando ya sepa todo esto, lo principal para la iniciación, se le aconsejará que descance inerte, sin esfuerzo, sin rigidez, sobre la superficie. He aquí la primera fase. La segunda empieza enseñándole a avanzar mediante un impulso contra un muro, realizando una verdadera deslizada; más tarde, se trasladará

batiendo los pies en *scrawl*. A las pocas sesiones, estará en condiciones de recibir las primeras lecciones de estilo.

### **Aprendizaje de estilos.**

Aquí se debe decidir el estilo que se va a adoptar. Es de aconsejar el *scrawl* para los debutantes y para las mujeres, claro que con excepciones, pues los sujetos muy nerviosos o aquellos que flotan mal a causa de tener una demasiado potente musculatura lo asimilarian mal. Los veteranos de otros estilos encontrarán, quizás, dificultades para corregir los reflejos ya adquiridos. No obstante esto, todo nadador debe conocer y practicar la *«braza»*, como estilo utilitario. Es preciso que un buen Profesor, en vista de las condiciones físicas del alumno, decida el estilo en que debe aplicarse.

Sea cual fuere la modalidad elegida, no debe pretenderse desde el primer día la coordinación completa de los movimientos; es más racional la división del trabajo. Unas cuantas sesiones de piernas; después, otras sesiones con los brazos, o con cada brazo si tienen misiones distintas como en el *«cover»*; después, coordinación de los movimientos de brazos con la respiración; por fin, acción total, de conjunto, la cual no debe comenzar en tanto las acciones parciales no se ejecuten aceptablemente.

El sistema de suspender al alumno con una cuerda y un cinturón da buenos resultados, pero es preferible, siempre que la profundidad lo permita, que entren en el agua alumno y Profesor.

Es muy importante, una vez que el alumno sepa ya algo, que el Profesor dé exhibiciones, si es posible más lentas que la acción normal, presenciándolas el alumno desde un punto de vista apropiado.

Siempre que se note una detención en la marcha progresiva del aprendizaje, se insistirá en repetir las distintas acciones sueltas, alternando con el trabajo total. Las paradas en que el alumno parece ha llegado a la cumbre de sus posibilidades, son resultado de defectos de estilo, en especial de ritmo o de desacuerdo entre la propulsión y la tracción.

La enseñanza de la respiración, de la horizontalidad, de la relajación, del equilibrio, no debe cesar nunca: todo nadador, incluso los campeones, pueden mejorar sus facultades, aplicándose constantemente a *«repasar»* lo que saben.

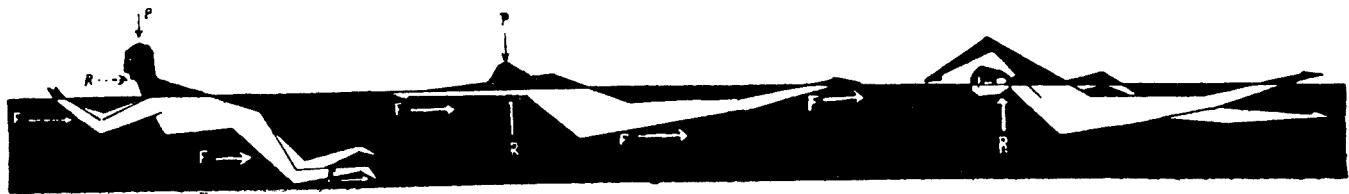


Fig. 1.<sup>a</sup>

Fig. 2.<sup>a</sup>

Fig. 3.<sup>a</sup>



Fig. 4.<sup>a</sup>

Fig. 5.<sup>a</sup>

Fig. 6.<sup>a</sup>



Fig. 7.<sup>a</sup>

Fig. 8.<sup>a</sup>

Fig. 9.<sup>a</sup>

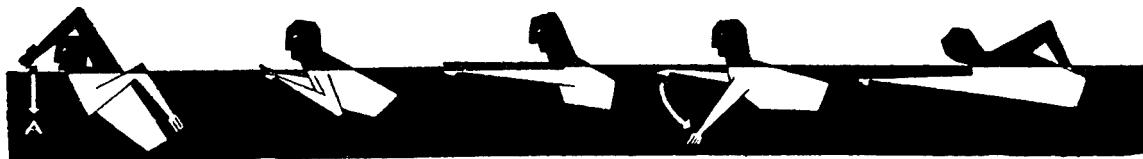


Fig. 10.

Fig. 11.

Fig. 12.

Fig. 13.

Fig. 14.

---

---

## CODIGO DE WATER-POLO

---

---

**Artículo Primero.** *Dimensiones del emplazamiento.* El emplazamiento de juego estará constituido por un rectángulo, cuyos lados mayores tienen una longitud no superior a 27 metros, ni inferior a 17 metros. La anchura será inferior a 18 metros. Las metas serán colocadas sobre los lados menores.

Las líneas de portería, de medio campo, de castigo (3,65 metros), y la de 2 metros serán marcadas de manera clara y visible en las paredes laterales de la piscina:

**Art. 2.º** *Profundidad de la piscina.*—La piscina tendrá 0,90 metros de profundidad mínima.

**Art. 3.º** *Metas o porteras.*—Las porterías estarán sólidamente fijas a los lados menores del emplazamiento de juego y a 0,30 metros, por lo menos, de los muros de la piscina u obra similar o de cualquier obstáculo.

La anchura de las porterías será de 3 metros, y el travesero estará a 0,90 metros del nivel del agua, si la profundidad en dicho punto es de 1,50 metros o superior. En caso contrario, dicha altura será de 2,50 metros. Si las porterías se colocan suspendidas, debe hacerse de manera rígida, y tanto los postes como el travesero, sean de madera o de hierro, tendrán forma rectangular, con una sección recta de 7 por 5 centímetros y color bien visible.

Estarán provistas de redes que se cierran por completo, dejando quedar sus extremos sumergidos en el agua. El fondo de la red estará situado a un mínimo de 0,30 metros por detrás de la línea de portería.

Las porterías con sus redes serán proporcionadas por el equipo en cuya piscina se celebre el encuentro.

**Art 4.º** *Del balón.*—El balón será de cuero, esférico y hinchado a presión. El desarrollo de su circunferencia estará comprendido en 0,71 y 0,68 metros, debiendo tener un peso comprendido entre 400 y 450 gramos.

Debe ser impermeable y no presentar costuras que sobresalgan o formen relieve. No podrá ser impregnado de ninguna materia grasa u otra que pueda suscitar reclamaciones.

Será proporcionado por el equipo propietario de la piscina.

Art. 5.<sup>o</sup> *Banderines y casquetes.*—Los jugadores de uno de los equipos, deberán tocarse con un casquete blanco, y de color azul oscuro los del otro.

Los porteros se tocarán con un casquete rojo, con un cuadro de color de su equipo. Cuando un jugador pierda su casquete en el transcurso del juego, debe reponerlo en la primera detención de juego. Los casquetes se fijarán de la manera más sólida posible.

Los propietarios de la piscina proveerán de un banderín rojo y otro blanco a cada juez de gol. El árbitro será provisto de una bandera blanca y otra azul y de un silbato.

Art. 6.<sup>o</sup> *De los Oficiales.*—Los Oficiales que deben intervenir en el juego son: un árbitro, un cronometrador y dos jueces de «goal».

Art. 7.<sup>o</sup> *Del árbitro.*—La misión del árbitro es:

- a) Ordenar el principio de juego mediante una pitada.
- b) Sancionar las ilegalidades cometidas en el transcurso del mismo.
- c) Decidir en los casos de dudas.
- d) Señalar las faltas y vigilar el cumplimiento de los preceptos reglamentarios.
- e) Determinar cuando se ha producido un tanto, deba ser hecho un saque de esquina o golpe franco, sean o no señalados por los jueces de goal.
- f) Señalar mediante una pitada los tantos, faltas y todas las detenciones de juego.

Las decisiones del árbitro son inapelables y, en todos los casos, ejecutadas durante el juego. Su autoridad es absoluta en tanto no abandone la piscina.

*Notas:* 1.<sup>a</sup> El árbitro puede modificar su decisión siempre que el balón no haya sido puesto en juego nuevamente. Asimismo puede detener el juego en cualquier momento, si juzga que la actitud de los jugadores o del público, así como cualquier otra circunstancia fortuita, puede influir en el resultado justo del partido.

2.<sup>a</sup> Cuando ordene salir del agua a un jugador y éste se niegue, detendrá el partido, dándolo por ganado al equipo contrario.

**Braza de pecho.**

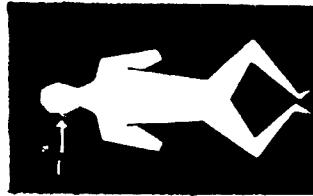


Fig. 15.

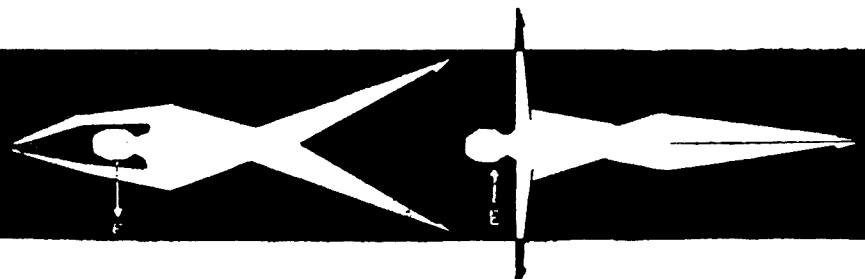


Fig. 16.

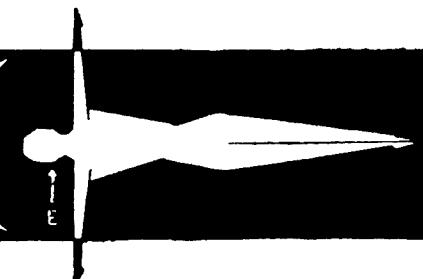


Fig. 17.



Fig. 18.

3.<sup>a</sup> Tiene derecho a no silbar una falta cuando estime que el castigo puede beneficiar al equipo que incurre en ella.

Art. 8.<sup>o</sup> *De los jueces de portería.* Intervendrán las líneas correspondientes, situándose durante el juego sobre el borde de la piscina y alineados con la portería correspondiente. Elegirán la línea que deben intervenir mediante sorteo.

Cuando crean que el balón ha pasado totalmente entre los dos postes, o rebasado la línea de portería (solamente la de su costado respectivo), lo señalarán al árbitro. Por medio del banderín rojo señalarán el saque de esquina, con el blanco el fuera de juego, con los dos, que agitarán simultáneamente, el tanto.

Permanecerán en el mismo costado durante todo el partido, anotando los tantos conseguidos por cada equipo sobre la portería por él intervenida.

Art. 9.<sup>o</sup> *Del cronometrador.*—Estará provisto de un cronómetro de detención y de un silbato, indicando el final del medio tiempo y el del partido por una pitada, que detendrá el juego inmediatamente.

Art. 10. *Duración del juego.*—La duración de un partido es de 14 minutos de juego efectivo, en dos tiempos de 7 y un descanso de 3, para cambiar de campo.

Cuando se produzca un tanto, haya necesidad de hacer un saque de esquina, un golpe franco, paradas por consecuencia de obstrucciones, fuera de juego, discusiones, faltas, etc., será detenido el cronómetro hasta la puesta del balón en juego o ejecución del golpe franco, deduciéndose de esta manera todo el tiempo que el balón no esté en juego. Tampoco será contado el tiempo invertido en confirmar un tanto y en alinear los equipos antes de dar la salida nuevamente.

Art. 11. *De los equipos.*—Cada equipo está compuesto de siete jugadores, que llevarán un calcón corto debajo del bañador.

Si el partido tiene lugar en una piscina, los jugadores no pueden untar su cuerpo de aceite u otra materia grasa que sea susceptible de provocar una reclamación.

Art. 12. *De los Capitanes.*—Los Capitanes serán jugadores de los equipos. Se pondrán de acuerdo sobre los detalles preliminares y sortearán los campos que deben ocupar al ser iniciado el juego. El perjudicado por la suerte elegirá el color de los casquetes.

En caso de no llegar a un acuerdo sobre un extremo determinado, decidirá el árbitro.

Art. 13. *Del comienzo del juego.*—Los jugadores ya en el agua se situarán sobre la línea de portería propia.

El Árbitro, colocado sobre el borde lateral de la piscina y a igual distancia de las dos porterías, después de asegurarse que los Capitanes están dispuestos, silbará el saque inicial y arrojará el balón al centro del emplazamiento de juego.

De salida o al reanudarse el juego después de un tanto o del descanso central, no se considerará tanto si antes no ha sido jugado por dos jugadores, que lo harán con la mano abierta y por debajo de la muñeca. Si los jugadores son del mismo equipo, uno de ellos, el que tira a tanto, debe encontrarse en el medio campo contrario.

Si al intentar detener el balón el portero toca a aquél y penetra en su portería, o que el balón, después de tocar el marco de puerta o al portero, pasa la línea de portería sin antes haber sido jugado por dos jugadores del mismo equipo, de los que el último en bacerlo está fuera del medio campo atacado, se concederá un saque de puerta, que ejecutará el portero en consideración a que éste no ha jugado el balón.

Art. 14. *De los tantos.*—Se contará un tanto cada vez que el balón pase totalmente entre los dos postes y bajo el larguero de la portería.

No se concederá tanto si el balón no ha pasado por completo la portería al sonar la pitada que marca el fin de medio tiempo o del partido.

Es válido el tanto marcado, cuando el balón es lanzado con los pies o la cabeza, siempre que haya sido jugado previamente por dos jugadores, conforme indican los artículos 13 y 17.

Art. 15. *Faltas ordinarias.*—Serán consideradas como faltas ordinarias:

- a) Tocar el balón con ambas manos a la vez.
- b) Mantenerse o apoyarse en las porterías, en las redes, en las escaleras de la piscina, en su borde o sobre cualquier otro punto fijo durante el juego. Cuando el portero se apoye en la escalera o borde de la piscina, será penalizada esta falta con un golpe franco, que se ejecutará en el sitio donde se cometió aquélla.
- c) Caminar sobre el fondo de la piscina.
- d) Tocar el fondo o mantenerse en pie sobre él en un momento cualquiera del juego, salvo para descansar.
- e) Detener o entorpecer un contrario que no tenga el balón. Nadar apoyándose en la espalda o piernas de un contrario, se considera como falta incluida en este inciso.
- f) Mantener el balón en el agua aunque sea durante la sumersión del jugador.

**El «over».**

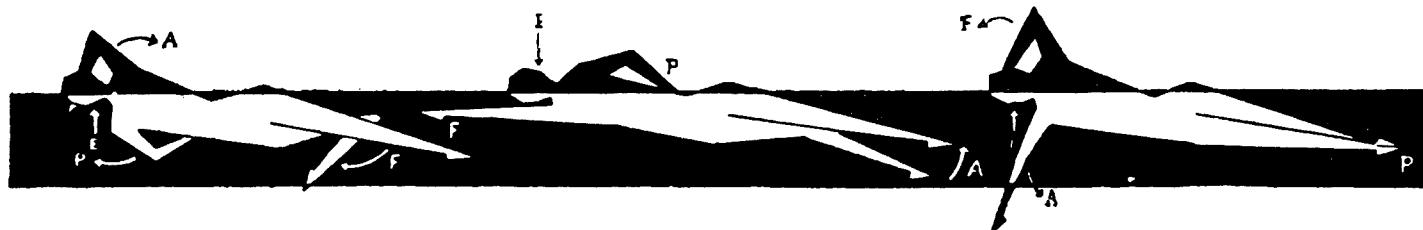


Fig. 19.

Fig. 20.

Fig. 21.



Fig. 22.

Fig. 23.

g) Saltar apoyándose en el fondo o lanzándose desde el borde de la piscina para coger el balón, salvo en el principio, y reanudación del juego.

h) Agarrar a un contrario, apoyarse en él o empujarle para avanzar o jugar el balón.

i) Volverse de espaldas para dar un puntapié a un contrario o hacer movimientos desproporcionados con esta intención.

j) Tomar apoyo sobre la portería para lanzarse o ayudar a un jugador para ello.

k) Para el portero, alejarse de la portería más allá de la línea de 3,65 metros o efectuar mal el saque de puerta (art. 20).

l) En los golpes francos, tirar a goal directamente (o después driblar) o pasar el balón a un compañero situado a menos de 2 metros de la portería contraria.

m) Tocar el balón antes de que éste toque el agua cuando el árbitro lo lanza (arts. 17 y 21).

n) Salir antes de haber sido hecha la señal de partida para comenzar o reanudar el juego.

o) Arrojar agua a la cara de un adversario.

p) Jugar el balón con el puño.

*Nota al inciso e).*— Cuando un jugador dribla, es decir, avanza dando sucesivos golpes al balón o lo golpea, no se considera que esté en posesión de él; pero llevarlo, mantenerlo en el aire o bajo el agua, tocarlo por tener la mano encima o debajo, es poseerlo. Está permitido driblar el balón hasta dentro de la portería contraria.

Art. 16. *De las faltas voluntarias.*— Si el árbitro cree que un jugador comete voluntariamente una cualquiera de las faltas ordinarias consignadas en el artículo anterior o alguna de las siguientes, le hará abandonar el juego y salir del agua hasta que sea marcado un tanto.

Las faltas consideradas como voluntarias son:

a) Perder voluntariamente el tiempo.

1.º No tomando la posición de partida a una velocidad normal.

2.º No jugando el balón normalmente cuando se está en posesión de él o dominándolo.

b) Colocarse a menos de 2 metros de la portería contraria.

Se considera como falta voluntaria el hecho de tomar posición a menos de 2 metros de la portería contraria, salvo:

1) Cuando el jugador dribla el balón.

2) Cuando ataca a un contrario que ha recibido o va a recibir el balón.

3) Cuando nada en busca del balón que está situado a menos de dichos 2 metros.

El jugador que entre en la zona de 2 metros para atacar a un adversario o por otro motivo legítimo, debe abandonar dicha zona con toda la rapidez posible, y si antes de abandonar dicha zona recibe el balón, abandonará previamente ésta para jugarlo.

c) Cambiar deliberadamente de posición cuando el árbitro silba la detención del juego y antes de que el balón sea puesto de nuevo en aquél.

d) Desobedecer al árbitro.

Cuando un jugador deba abandonar el juego por incorrección o falta voluntaria, no puede volver a él hasta que se haya marcado un tanto, sin que se tenga en cuenta el descanso o la prolongación, y para hacerlo le es necesaria la autorización del árbitro.

Art. 17. *De los golpes francos.* — Toda falta se castiga con un golpe franco concedido al equipo contrario, que se ejecutará desde el lugar en que se cometió aquélla. El árbitro señala las faltas por medio de una pitada, al mismo tiempo que con la bandera correspondiente indica el equipo que debe ejecutar el golpe franco, el cual ha de ser lanzado por el jugador más cercano al lugar donde se cometió la falta.

Los demás jugadores permanecerán en los lugares que ocupaban al sonar el silbato, sin moverse de si en tanto el balón no salga de la mano del jugador que efectúa el castigo, que debe ser ejecutado en forma que los restantes jugadores puedan ver cuándo el balón abandona la mano del jugador. El árbitro vigilará el exacto cumplimiento de este precepto.

En caso de ocurrir un accidente cualquiera, o si uno o varios jugadores de cada equipo cometan una falta en un tiempo tan breve que sea imposible al árbitro determinar su prelación, dicho árbitro hará retirar el balón del agua y lo lanzará lo más cerca posible del lugar en que fueron cometidas aquellas faltas, de tal manera, que dos jugadores contrarios tengan la misma probabilidad de alcanzarlo, sin que pueda ser jugado antes de tocar la superficie del agua.

En todos los casos en que sea concedido un golpe franco, a tenor de este artículo y de los 15, 16, 19, 20 y 21, el balón ha de ser jugado con *mano abierta* y por *dos jugadores como mínimo*, para que pueda ser conseguido un tanto.

Si un jugador es expulsado por cambiar de posición después de señalar el árbitro un golpe de castigo, éste se ejecutará desde

**El «trudgeon».**



Fig. 24.

Fig. 25.

Fig. 26.

**El «crawl».**

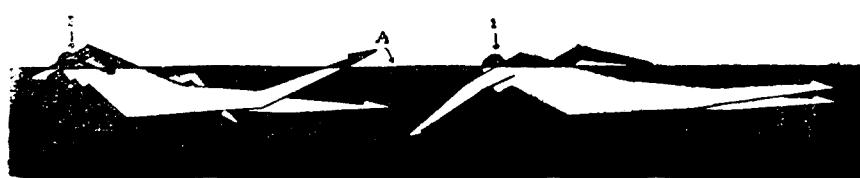


Fig. 27.

Fig. 28.

el punto donde se cometió la primera falta, y no desde donde tuvo lugar el cambio de posición.

Art. 18. *De los golpes de castigo.*—Cuando un jugador es objeto de una falta voluntaria en la linea de 3,65 metros correspondiente al equipo adversario, este jugador es el encargado de ejecutar el golpe de castigo, en tanto que el que la cometió es expulsado, no pudiendo tomar parte en el juego hasta no ser marcado un tanto.

El jugador que debe ejecutar el golpe de castigo, se colocará en cualquier punto de la linea de 3,65 metros y esperará la señal del árbitro para lanzar el balón directa e inmediatamente sobre la portería contraria. El balón quedará en juego si, después de chocar contra el marco de la puerta, vuelve al campo de juego. En este caso no es necesario que juegue el balón un segundo jugador para que sea válido el tanto que pudiera ser conseguido, pero cualquier jugador colocado en la zona de 3,65 metros, puede interceptar la trayectoria del balón.

Art. 19. *Del portero.*—El portero puede hacer pie en el fondo de la piscina para defender la puerta propia, pero no puede lanzar el balón más allá de la linea de medio campo. Si comete esta falta, será sancionada con un golpe franco, que ejecutará el adversario más próximo a la linea citada y desde el sitio por donde el balón la cruzó.

No puede salir de la zona de castigo propia, siendo sancionada esta falta con un golpe franco lanzado desde la linea de 3,65 metros y ejecutada por el adversario más próximo a aquella.

Los incisos a), c), d), g) y j) del artículo 15, no conciernen al portero, pero será considerado como otro jugador cualquiera si se halla en posesión del balón, comprendiéndole iguales deberes.

No puede ser sustituido sino al final del primer tiempo, excepto en caso de accidente o indisposición que le obligue a salir del agua, en cuyo caso le es de aplicación el artículo 22.

Cuando abandone el juego por requerimiento del árbitro, no podrá ser sustituido hasta finalizar el primer tiempo, y cualquier jugador de su equipo que intente defender la portería, no puede participar de los beneficios, restricciones o excepciones previstos para el portero.

En caso de serle concedido el beneficio de un golpe franco, éste puede ser ejecutado por el compañero más próximo al lugar donde fué la falta.

Art. 20. *De los saques de esquina y portería.*—Si un jugador lauza el balón por encima y más allá de la linea de portería

propia, será castigado su equipo con un saque de esquina, que ejecutará el adversario más próximo al lugar por donde salió el balón y desde el extremo de la línea de 2 metros.

Si la salida del balón se produce por la intervención de un jugador del equipo contrario, se castigará con un golpe franco a éste, golpe que ejecutará el portero del equipo beneficiado. Para ello, se colocará entre los postes de su puerta y pasará el balón a un compañero o lo lanzará al otro lado de la línea de 2 metros.

El árbitro silbará en el momento en que salió el balón, y los jugadores permanecerán donde estaban en tanto el balón no abandone la mano del jugador a quien corresponde ejecutar el saque.

*Nota.* Si en un saque de portería el portero lanza el balón y lo recoge antes de que lo haya jugado en la forma indicada en el artículo 13 otro jugador, en tal forma que traspase enteramente la meta, será concedido un saque de esquina al equipo contrario.

Art. 21. *Fuera de juego.*— Si un jugador hace que el balón cruce las líneas laterales del emplazamiento de juego, el adversario más próximo irá en su busca para lanzarlo desde el punto de salida.

Si el balón toca un obstáculo situado sobre el agua o se detiene en él, se considera que está fuera de juego, y en este caso, el árbitro detendrá el juego y arrojará el balón al agua, tratando de colocarlo bajo el obstáculo donde se detuvo.

Para dar un tanto como válido es preciso que el balón sea jugado previamente por más de un jugador.

El balón permanece en juego si rebota en los postes o en el larguero de la portería y cae en los límites del emplazamiento.

Cuando el balón toca la barra de apoyo o los bordes de la piscina por encima del agua:

a) Se considerará como salido si el rebote es de tal naturaleza que pueda entrañar una jugada.

b) No será preciso considerarlo como salido si la caída del balón se verifica exactamente debajo de su punto de contacto con el borde de la piscina. En este caso, al árbitro corresponde juzgar y considerar si se hubiera adquirido una ventaja irregular por este rebote.

Art. 22. *Salida del agua.*— En el transcurso del partido, ningún jugador puede abandonar el agua para sentarse o descansar en las escaleras o borde de la piscina, sino:

1.º En el descanso central.

2.º En caso de accidente o indisposición

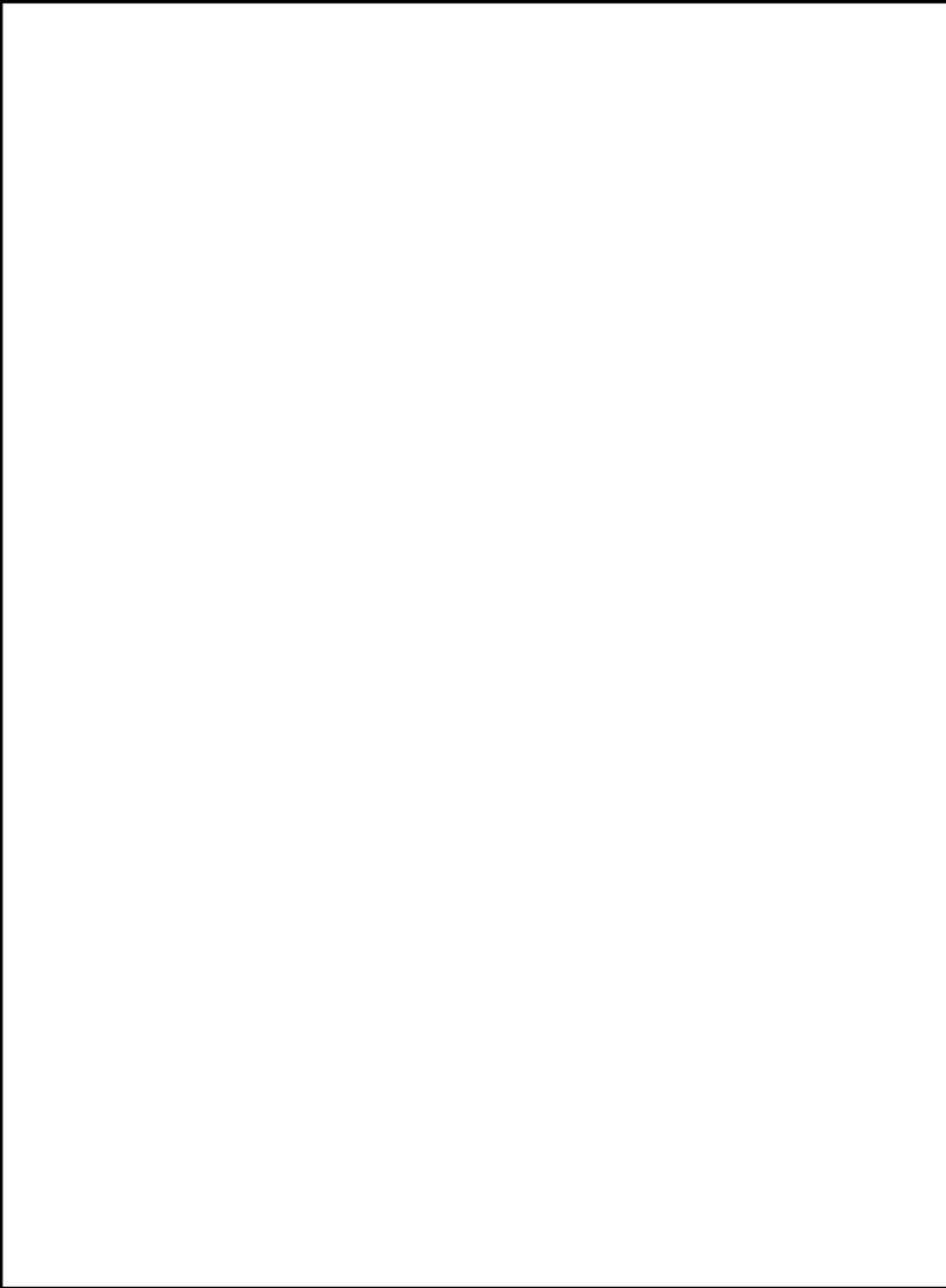
3.º Con permiso del Árbitro.

Cuando un jugador salido legítimamente del agua vuelva a tomar parte en el juego, tiene que entrar en el emplazamiento de juego precisamente por su linea de portería propia y con autorización expresa del árbitro.

En caso de accidente o indisposición, el árbitro puede suspender el juego por un espacio de tiempo nunca superior a tres minutos.

**(Este Reglamento queda ajustado a las normas  
del de la F. I. N. A.**

---



---

## TÉCNICA DEL WATER-POLO

---

Los jugadores de water-polo deben reunir las condiciones de fortaleza, energía, agilidad, destreza y endurecimiento. Evolucionar dentro del agua en todos sentidos y habituarse a todas las modalidades del juego: rápidas arrancadas, fintas, intercepciones del balón, etc., y manejar éste en todas las posiciones posibles. El water-polo es comparable al fútbol, salvo la diferencia del elemento en que se desarrollan uno y otro, siendo sus combinaciones sensiblemente semejantes.

*Los equipos.*—Los equipos, que reglamentariamente constan de siete jugadores, se alinean de la siguiente forma: un portero, dos defensas o zagueros, un medio y tres delanteros (dos alas o extremos y un centro).

*Manejo del balón.*—El balón puede jugarse de varias maneras, según la modalidad apropiada al momento en que se maneje o efecto que con ello se persiga.

1.<sup>o</sup> *Pase recto.*—Para un pase a un jugador del propio equipo, el modo más conveniente de ejecución, cuando el balón se encuentra flotando en el agua, es colocar a plano la mano sobre él, con el brazo extendido naturalmente y sin rigidez a un costado del cuerpo, y sin ejercer presión sobre dicho balón, se hace una tracción del brazo hacia el frente para proyectar aquél en la dirección deseada. El movimiento del brazo será tanto más energético cuanto más largo se pretenda el pase. Amplio, si se quiere mandar el balón sesgado o cruzado; corto, si el pase es adelante, en profundidad, sobre la portería contraria, y más o menos horizontal, según se pretenda rasar la superficie del agua o curvar la trayectoria.

2.<sup>o</sup> *Pase por extensión.*—Este modo de jugar el balón, muy empleado para pases entre los jugadores, es un excelente medio de lanzar a tanto sobre la portería contraria, por la fuerza que se imprime al balón y la precisión con que se proyecta.

Consiste en avanzar el brazo hacia el frente con la palma en supinación hasta colocar la mano bajo el balón que se halle flotando, y levantándolo de la superficie del agua, se flexiona el antebrazo al mismo tiempo que se hace una rotación hasta colocar los dedos y la mano flexionados atrás, quedando entonces el balón algo por encima del hombro con el brazo doblado y el codo ligeramente vuelto hacia el costado. En este momento, mediante una energética extensión del brazo y de la mano, se proyecta el balón hacia adelante, empujándolo al máximo hasta perder contacto con él. La dirección que sigue la mano en su movimiento es la que se da a la pelota.

3.º *Revés* — Es necesario jugar el balón de revés en muchos casos en que por imprecisión de un pase, o por interceptar el hecho entre dos contrarios, o bien por falta de un perfecto ambidextrismo, el balón queda colocado frente al hombro contrario de la mano que ha de mauejarlo; como el cambio de posición mediante unas brazadas o un giro ocasionalaría una preciosa pérdida de tiempo, es necesario decidirse a jugar el balón con la mano habitualmente usada, mediante el empleo del revés.

Este se ejecuta cruzando el brazo por delante del pecho, tanto como lo exija la distancia que se encuentre el balón, hasta colocar la palma de la mano, vuelta hacia el frente, apoyando en ella el balón por su cuarto inferior, y levantándolo del agua, se hace una oscilación del brazo, extendiéndolo hacia el costado contrario y procurando abandonar el balón antes de que se encuentre en la dirección que ha de seguir.

El revés puede emplearse tanto para el pase como para el lanzamiento a la portería contraria.

4.º *Volea*.—La volea es un golpe dado violentamente al balón cuando se halla en el aire, bien al recibir el pase de un compañero, cambiando su dirección o imprimiéndole mayor velocidad, o bien para un nuevo pase o un tiro a la portería, o para interceptar un pase o despeje de un contrario.

Todos estos golpes deben realizarse mientras el brazo opuesto se mueve en el agua, con objeto de mantenerse sobre ella y elevar el tronco todo lo posible.

5.º *Pase con los pies*.—Pueden emplearse los pies como último recurso cuando la trayectoria de la pelota sea muy alta y tan bombeada que descienda casi verticalmente. En estas condiciones, avanzando en dirección al sitio a donde va dirigido el pase, puede intentarse sacar un pie del agua para detener o golpear el balón.

*Dribbling.*—El «dribbling» se emplea para avanzar individualmente con el balón, siempre en posesión de él, y en disposición de jugarlo cuándo y como convenga. Colocado el balón delante del cuerpo y lo suficientemente cerca de él para que se pueda alcanzar a jugarlo con el brazo, se nada vigorosamente, impulsándolo en el sentido de la marcha, con la cabeza, con ambos antebrazos alternativamente o con las manos. Los pequeños golpes que se dan al balón, deben corresponder exactamente a los avances de los brazos para efectuar los movimientos de tracción del estilo empleado.

El adiestramiento en el manejo del balón es relativamente lento, pero importantísimo, debiendo practicarlo los jugadores en todos los golpes citados, así como adiestrarse en botar el balón, sumergiéndolo y abandonándolo luego para que, merced a la presión que sufre de abajo arriba, sea impulsado hacia el aire, ejecutando este bote con las manos, o los pies cuando se nada de espaldas, «driblar» en linea recta y en zig-zag, y tirar a tanto en todas las posiciones.

*Manera de nadar.*—Las formas más generales de nadar son empleando el «trudgeon» o el «crawl»; así, pues, un nadador que domine ambas formas, puede utilizar el primero, que no exige una tan perfecta horizontalidad, para despegarse o regatear al contrario, y luego, utilizando el «crawl», desplazarse en el avance.

---

## Táctica del juego

*Puesta en juego.*—Colocados los jugadores de cada equipo alineados en su linea de meta, el árbitro da la señal de partida y arroja el balón sobre el centro del «campo». Entonces, los delanteros despliegan y se lanzan en velocidad sobre el balón, tratando de apoderarse de él, llegando al centro antes de que los delanteros contrarios lo hagan.

Una vez en posesión del balón, naturalmente alcanzado por el jugador más rápido, éste se encuentra con la dificultad de avanzar ante la obstrucción de los enemigos; por otra parte, la solución del pase adelantado es imposible, debiendo, en consecuencia, lanzar el balón al medio o defensas de su equipo, continuando velocemente su avance para situarse en posición de ataque, seguido siempre por sus compañeros de linea.

El jugador retrasado que ha recibido el balón, debe enviarlo

seguidamente hacia sus delanteros, si no está entorpecido por el estrecho «marcado» de un contrario, en cuyo caso hará el pase al otro defensa o al medio, etc.

Los zagueros y medio del equipo que no han podido posesionarse de la pelota, deben prontamente marcar a un contrario de la manera más fija posible, nadando cerca de él o en sus inmediaciones, sin estorbarle en sus movimientos, pero atentos continuamente, a fin de interceptar los pases a aquél dirigidos, sirviéndolos él a su vez en las mejores condiciones posibles.

### **Misión de los jugadores.**

*Del portero.* — El buen desempeño de su cometido es de gran interés. Su colocación entre los postes de la portería y su deber de impedir la entrada en ella al balón, le exige mucha destreza, sangre fría, excelente vista y precisión en los pases a los jugadores de su equipo más desmarcados o mejor situados.

Es el único que puede apoyarse en el fondo del agua durante el juego y tocar el balón con las manos simultáneamente, mientras que le está vedado salirse de la zona de castigo y despejar más allá de la linea de centro.

Conjura el peligro de tanto, parando el balón y alejándolo mediante un seguro «despeje».

Su principal garantía debe ser su «colocación» en la portería, cuya colocación es función de la distancia a que se encuentra el atacante y de la inclinación de la línea de ataque con relación a la puerta.

Pudiéramos localizar esta colocación sobre la bisectriz del ángulo que forman los dos postes de la portería y el balón como vértice. El punto preciso de dicha bisectriz dependerá de la distancia a que se encuentre la pelota. El portero se acercará tanto más a la portería cuanto más lejos de ella se encuentre el balón, ya que, si bien acercándose a él disminuye la abertura rectilínea del ángulo y por consiguiente se facilita la intercepción, es, sin embargo, prontamente desbordado por alto, merced a la distancia a que se encuentra de la portería, o bien por un cambio rápido de juego, seguido de un tiro desde punto distinto.

En el caso de que el jugador que tiene el balón se encuentre próximo o sobre la linea de portería, lo que pudiéramos llamar angulo de ataque, ha desaparecido por estar los postes y el balón casi en linea recta, colocándose entonces el portero bajo el larguero y distanciándose según las mismas normas anteriores, tanto

más separado del balón cuanto más se aleje éste de la portería. Es decir, si el balón está próximo a las esquinas, se colocará a la inmediación del poste contrario; si a media distancia, en el centro de la puerta, y si cerca del poste, a las inmediaciones del mismo; la razón es, además de todo lo dicho, que es siempre más ventajoso nadar hacia el frente, para interceptar un tiro dirigido sobre el poste anterior, que nadar hacia atrás, si se hubiese situado en forma distinta a la descrita.

Deberá hacer las paradas preferentemente con ambas manos, y tratando, no sólo de desviar la trayectoria del balón, sino de agarrarlo y apoderarse de él, para efectuar luego un enérgico «despeje» o un pase largo a cualquier compañero que se halle en favorables condiciones para recibirla y desarrollar juego de ataque.

Si el balón sigue una trayectoria tan alta y a una velocidad tal que dificulte extraordinariamente su aprehensión, tratará de desviar su trayectoria para que pase por encima del larguero, saliendo fuera de juego, mediante un salto sobre el agua y una extensión de brazos, impulsando el balón con una o las dos manos.

*Los defensas.*.— Deben mantenerse entre los delanteros contrarios y su propia portería, pero no sobre su linea de fondo.

Se percibirán previamente de si el delantero a quien marcan, juega preferentemente con la mano derecha o la izquierda, para, según su deducción, interceptar los balones altos que pueda coger con dicho lado.

Debe ser potente, capaz de hacer largos despejes y jugar con la mayor tranquilidad y sangre fría.

Su misión preferente ha de ser descargar de juego al portero impidiendo que los delanteros contrarios puedan jugar y lanzar la pelota sobre la portería a mausulva, o con desenvoltura, obligándoles a hacerlo en las mejores condiciones posibles de detención, en posiciones forzadas y con la menor fuerza y colocación posibles.

Para ello debe saber perfectamente el lugar donde ha de colocarse, evitando con ello esfuerzos o arrancadas inútiles y fatigantes, economizando de esta manera sus energías. Tendrá especial cuidado en situarse de manera que no impida al portero la plena visión de lo que sucede en el juego y colocación de los contrarios, debiendo elegir para su detención o marcado al jugador contrario que por su situación esté en condiciones de realizar el ataque más peligroso.

Para interceptar los pases dirigidos al jugador a quien marca, empleará indistintamente los pies, las manos o la cabeza, debiendo «adivinar» la intención que guía al jugador que en cada momento se encuentra en posesión del balón. Es de su incumbencia detener el «dribbling» de un jugador sobre la portería, revolviéndose rápidamente si es desbordado, para en una rápida arrancada, y aprovechándose de su ventaja de no tener que manejear el balón durante el avance, volver a tomar contacto con el jugador en cuestión, para impedirle su tiro sobre la puerta.

En el caso de que, a pesar de sus esfuerzos: un jugador contrario consiga lanzar el balón sobre la portería, su vigilancia se ejercerá sobre los restantes atacantes para impedir que el rechazo del balón hecho por el portero o por el marco de la puerta sea atrapado por ellos y pueda sobrevenir un nuevo lanzamiento ya en peores condiciones de devolución o detención.

Sus despejes han de ser generalmente largos y dirigidos con la mayor precisión posible a un jugador de su propio equipo que se encuentre desmarcado.

Debe ser igualmente ambidiestro para jugar el balón.

*El medio.*—El medio es el «pilar» del equipo. Estará diestro tanto en el juego de defensa como en el de ataque, para reforzar a los zagueros a ayudar la labor de los delanteros. Será rápido, ágil y debe saber desmarcarse con facilidad, burlando la vigilancia a que está sometido, para apoderarse de la pelota con el mayor desenbarazo posible y poderla pasar en las mejores condiciones de eficacia.

En el ataque distribuye el juego a sus delanteros mediante pases, atrayendo sobre si la atención de los defensas y medio contrario para lograr el desmarcado de aquéllos, entregándoles entonces el balón. En una palabra, ha de buscar siempre el agujero por donde se introduzca su propio ataque.

En la defensa ejerce su vigilancia, preferentemente, sobre el delantero centro contrario, sin por ello perder de vista a los restantes ni desperdiciar la menor ocasión que se pueda presentar para iniciar el ataque, sea mediante un pase a los delanteros o un avance en «dribbling», procedimiento que tiene la ventaja de arrastrar tras de si a los contrarios, descongestionando con ello su portería.

Sus pases serán variados, no insistiendo constantemente sobre el mismo jugador o costado, pues de esta manera llega a prevenir al contrario atrayendo su atención sobre dicho punto. Su misión preferente en la defensa es proporcionar a los defensas

tiempo y espacio para desenvolverse y colocarse e impedir el ataque.

*Los delanteros.*—Se mantienen los delanteros durante el juego en las proximidades de la portería contraria. Los alas o extremos, a sus costados; el centro, en esta situación y algo retrasado respecto de los anteriores.

Su compenetración será todo lo perfecta posible, jugando siempre el balón con pleno conocimiento de su dirección y efecto con ello perseguido.

*Los dos extremos.*—Se desplazan a lo largo de las líneas de costado, procurando no impedir o estorbar la acción de su centro. Lanzarán a tanto directamente por revés o recto, no obstinándose en ello, sino sacrificando el juego personal, entregando el balón a quien mejor pueda lanzarlo a tanto.

Su constante obsesión ha de ser desmarcarse del defensa que le vigila, moviéndose para ello constantemente tratando de colocarse en forma de poder lanzar su tiro sobre la portería con tranquilidad, desembarazo y seguridad.

Sin embargo, serán a su vez los encargados de marcar al defensa contrario, y si éste, por interceptar un pase dirigido a aquél arranca en «dribbling», se lanzarán inmediatamente en su persecución para auilar el contraataque.

*El delantero centro.*—Como antes se dice, se mantiene, en general, algo retrasado en relación de los extremos de su línea, esperando el pase que éstos le hagan, para a su vez lanzar a la portería contraria, procurando situarse de manera que asegure la más completa libertad de movimientos del brazo con que lanza el balón, lo cual es difícil por encontrarse generalmente estrechamente marcado.

Puede dirigir el ataque sobre un ala a fin de distraer la defensa contraria, en cuyo momento un reenvío del balón al centro le situará en mejores condiciones para tirar a tanto.

Si el medio de su equipo inicia un ataque «driblando», debe desplazarse a uno de los costados, e impidiendo de una manera indirecta que los defensas contrarios se aproximen a aquél, le facilite su aproximación a la portería para intentar el tanto sin inquietud.

Su papel es capital para el ataque. Ha de ser, pues, un jugador científico con el más perfecto conocimiento del juego, gran precisión en los pases, que se apodere del balón con gran seguridad y que posea un tiro duro y preciso.

En general, los delanteros ante la portería no deben vacilar

lo más mínimo. Tirarán a tanto si están en buena posición, pero si un solo adversario los marca, pasan el balón a otro situado en mejores condiciones, o «driblando» preparan el tiro.

### **Del adiestramiento.**

Es interesante e importantísimo, pudiendo decirse que sin él y su perfecto dominio, no debe comenzarse la práctica del juego.

En términos generales, el adiestramiento individual abarcará:

- 1.º Tirar a tanto en todas las posiciones del individuo.
- 2.º Desde todos los puntos y distancias.
- 3.º Con ambos brazos.
- 4.º Rápidas arrancadas desde la inmovilidad.
- 5.º Girar bruscamente y cambiar rápido de dirección.
- 6.º Driblar el balón.
- 7.º Avances rápidos sobre distancias cortas.

El adiestramiento de conjunto comprenderá:

1.º La salida para comenzar el juego y estudio de la colocación de los jugadores sobre la línea de portería.

2.º Detención a la pitada del árbitro o entrenador.

3.º Realización de diferentes jugadas.

Una colocación aconsejable para la salida es la siguiente:

1. Delantero derecha.
2. Delantero centro.
3. Delantero izquierda.
4. Medio.
5. Defensa derecha.
6. Defensa izquierda.
7. Portero.

