

## Especialidad en Natación II (Recreación)

---



1. Haciendo uso de tabla para sostener los brazos, nadar unos 18 mts., empleando los siguientes estilos: "tijera", "rana" y "crawl". No es necesario usar los tres estilos consecutivamente.
2. Usando una pequeña tabla para sujetar los pies o haciendo el menos movimiento posible con las piernas, nadar diez metros al estilo "over", otros diez al estilo "crawl" y otros diez al estilo "pecho". Tampoco estas brazadas necesitan hacerse consecutivamente.
3. Nadar doce metros continuamente empleando sólo el estilo de espalda simple.
4. Nadar noventa metros continuamente de frente o de lado, empleando estilos de natación perfectamente coordinados.
5. Demostrar dominio en nadar de frente o de costado, en dar la vuelta y en hacer un círculo cerrado.
6. Flotar, sin movimiento, o descansar de espaldas con un mínimo de movimiento de manos y pies, en aguas profundas, por lo menos durante un minuto.
7. Bracear exclusivamente, sin ayudarse con las piernas, echado de espalda en el agua retroceder por lo menos 10 mts.
8. Mantenerse en la superficie del agua en posición vertical, empleando movimientos auxiliares de los brazos continuamente, durante medio minuto.
9. Zambullirse y nadar bajo el agua en una extensión de por lo menos dos cuerpos.
10. Dar un salto en aguas profundas y caer de pie con movimientos perfectamente coordinados.
11. Correr y saltar desde un terraplén en aguas profundas, salir a la superficie y nadar.
12. Prueba combinada de habilidades adquiridas.