

NADADOR@:

Mariposa		
Descripción error	Puntuación 1	Puntuación 2
Posición corporal: ♦ <i>Error:</i> Nadar con el cuerpo demasiado fuera del agua o con un movimiento ondulatorio exagerado. ♦ <i>Consecuencia:</i> Mayor resistencia al avance. ♦ <i>Solución:</i> El batido de piernas (doble batido por ciclo) debe ayudar a mantener una línea ondulante pero horizontal, con la cadera como eje de movimiento y no los hombros ni la cabeza.		
Tracción: ♦ <i>Error:</i> Tracción con los brazos rectos o hacia abajo. ♦ <i>Consecuencia:</i> Menor agarre y propulsión. ♦ <i>Solución:</i> Realizar un agarre profundo y hacia atrás, con movimiento en forma de “Y invertida”, usando bien los antebrazos desde el inicio.		
Respiración: ♦ <i>Error:</i> Sacar demasiado la cabeza o esperar demasiado para respirar. ♦ <i>Consecuencia:</i> Rompe la coordinación y hunde la cadera. ♦ <i>Solución:</i> Respirar justo al salir del agua, con una acción rápida y controlada de la cabeza, regresando a la alineación antes de la siguiente tracción.		

1 = no lo realiza

2 = lo realiza en ocasiones

3 = lo realiza siempre

Espalda		
Descripción error	Puntuación 1	Puntuación 2
Posición corporal: ♦ <i>Error:</i> Cabeza demasiado levantada o hundida, con caderas bajas. ♦ <i>Consecuencia:</i> Mayor resistencia frontal. ♦ <i>Solución:</i> El batido continuo de piernas debe sostener la cadera y estabilizar el cuerpo, manteniendo la cabeza alineada mirando hacia arriba.		
Tracción: ♦ <i>Error:</i> Brazos que entran cruzados o se mueven rectos hacia abajo. ♦ <i>Consecuencia:</i> Mala propulsión y desalineación. ♦ <i>Solución:</i> Realizar una tracción en forma de "S", empujando el agua hacia abajo y hacia afuera en la fase final.		
Respiración: ♦ <i>Error:</i> Retener la respiración por largos periodos. ♦ <i>Consecuencia:</i> Tensión y pérdida de ritmo. ♦ <i>Solución:</i> Mantener una respiración rítmica y continua (normalmente cada 2-3 ciclos de brazo), aprovechando que la cara está fuera del agua.		

1 = no lo realiza

2 = lo realiza en ocasiones

3 = lo realiza siempre

Braza		
Descripción error	Puntuación 1	Puntuación 2
Posición corporal: ♦ <i>Error:</i> Subir demasiado el tronco y hundir las caderas tras la respiración. ♦ <i>Consecuencia:</i> Crea una posición ondulante ineficiente. ♦ <i>Solución:</i> El batido debe impulsar hacia arriba y adelante, ayudando a sostener la cadera en línea y evitar caídas tras la brazada.		
Tracción: ♦ <i>Error:</i> Abrir los brazos demasiado hacia los lados sin realizar un agarre efectivo. ♦ <i>Consecuencia:</i> Pérdida de propulsión. ♦ <i>Solución:</i> Realizar una tracción compacta, con agarre hacia afuera y presión hacia adentro, como si se "abrazara el agua" para impulsarse.		
Respiración: ♦ <i>Error:</i> Respirar muy tarde o demasiado tiempo fuera del agua. ♦ <i>Consecuencia:</i> Se rompe el ritmo cíclico. ♦ <i>Solución:</i> Respirar rápido y frontalmente, justo al inicio de la tracción, volviendo a sumergir la cabeza antes de la patada.		

1 = no lo realiza

2 = lo realiza en ocasiones

3 = lo realiza siempre

Crol		
Descripción error	Puntuación 1	Puntuación 2
Posición corporal: ♦ <i>Error:</i> Caderas hundidas y batido de piernas débil o discontinuo. ♦ <i>Consecuencia:</i> Incremento de la resistencia. ♦ <i>Solución:</i> El batido debe ser constante y activo, permitiendo una posición horizontal y estable que favorezca la tracción.		
Tracción: ♦ <i>Error:</i> Empuje corto o solo con el brazo, sin usar bien el antebrazo. ♦ <i>Consecuencia:</i> Pérdida de fuerza en el avance. ♦ <i>Solución:</i> Iniciar la tracción con el "early vertical forearm" (agarre temprano con codo alto), empujando fuerte hasta atrás.		
Respiración: ♦ <i>Error:</i> Girar demasiado la cabeza o levantarla. ♦ <i>Consecuencia:</i> Se desestabiliza el eje y se hunden las caderas. ♦ <i>Solución:</i> Girar la cabeza solo lo justo, junto con la rotación corporal, y volver rápido al eje.		

1 = no lo realiza

2 = lo realiza en ocasiones

3 = lo realiza siempre