

El pallabreru de la natación



© Testos: Cristina Bobes Limenes, Teresa Rodríguez Fernández y M^a Xosé Rodríguez López

© Edita: Oficina Municipal de la Llingua. Ayuntamiento de Xixón

© Ilustraciones: Javier Cruz

Depósito Llegal: AS-2840-2010

Maquetación: Ideorama Comunicación Gráfica [Javier Cruz]

Imprime: Gráficas Summa S.L.

Impresu n'España

Nun ta permitida la reprodución total o parcial d'esti llibru, nin pasalu a un sistema informáticu, nin tresmitilu per mediu dalu, seya ellectrónico, mecánico, copia, grabación o cualesquier otu ensin permisu per escrito del editor.



Entamu

Xixón, ciudá abierta al agua, salada por cuenta les playes y dulce poles munches piscines, ye razón abon-da pa dexar ver na nuestra llingua lo que ye la natación pente medies del segundu pallabreru que s'edita dende esti Ayuntamiento.

Pretendemos que los ciudadanos y ciudadanes, famientos de sabencia cuando se trata d'una práctica deportiva tan popular y estendida na nuestra ciudá, seyan conscientes de tou un mundu que se-yos va amosar nesti cenciellu manual, que va permitir que conozamos la Natación y les sos especialidaes.

Pa rematar, dedicá-ylo a toos y toles xixoneses, qu'añu tres añu se bañen nes nuestres playes y piscines, ensin faltar nengún día a la cita, xarabatie, nieve o faiga sol, y que na próxima travesía, seyamos muchos los que nademos y falemos n'asturianu.

Jesús Montes Estrada

Conceyal de Cooperación, Cultura tradicional y Política Llingüística

José Ramón Tuero del Prado

Conceyal de Deporte

Índiz

1	Pallabreru xeneral:	a) pallabreru xeneral 4 b) delles coses 8 c) la piscina 11
2	La natación puro	12
3	Natación n'agües abiertes	17
4	Los saltos	18
5	La natación sincronizao	20
6	Waterpolu	22
7	Pingarates d'agua	26
8	Glosariu	28

***El pallabreru
de la natación***



Pallabreru xeneral

afloxamientu: Periodu final del entrenamientu que val pa relaxar los músculos depués d'una sesión d'entrenamientu y volver a l'actividá fisiolóxica normal.

braciada: Movimientu de los brazos y los costazos propios de cada estilu de nadu, pa llograr que quien nada, avance. Por exemplu braciada de crol, d'espalda, caparina y de pechu.


braciadora/or: Aplícase a quien bracia.

braciar/bracexa: Mover los brazos delles vegaes.

braza: Estilu de nadu nel que les manes s'impulsen al tiempu p'alantre frente al pechu, debaxo o sobre l'agua y tienen de regresar atrás tamién sobre o perbaxo la superficie. Los movimientos de les piernes han facese al empar.

brazada de llau: Estilu non competitivu, pero mui útil como técnica de salvamentu. Nun desixe munchu esfuerciu físicu polo que ta perbién pa percorrer distancies llargues. Hai que flotar sobre ún de los llaos del cuerpu y mover los brazos alternativamente. La cabeza ta siempre penriba l'agua.

buzos: Aición de somorguiar la cabeza nel agua y soltar selemente l'aire pela nariz y la boca produciendo abondes burbuyes. Úsase al depender a nadar pa que l'alumnu o l'alumna s'avece a controlar la respiración.

 **buzu:** Persona que bucea o trabaya debaxo l'agua.

calar: Metese o llanzase al agua y nadar perbaxo la superficie.

calecimentu: Tiempu previu al entrenamientu na piscina que permite qu'al nadar con ritmu sele, los músculos del cuerpu calezan y aumente'l ritmu cardiacu col envís de tar en condiciones fisiolóxiques de facer l'entrenamientu, nel que les cargues de trabayu son mayores.

caparina: Estilu de nadu que se fai sobre'l pechu braciando y patexando al empar, mientras el torsu y la cabeza faen un movimientu ondulatoriu sincronizáu coles braciaes y les pataes, asemejá al movimientu que faen les tolinaes na mar.

chaplotazu: Aición y efeutu de chaplotiar.

chaplotiar: Pegar nel agua faciendo ruíu y chiscando.

chapociar: Tirase al agua dando cola barriga na superficie.

chiscar: Moyar con gotes que salten, con chorros que s'aventen.

chiscazu/chiscotazu: Aición y efeutu de chiscar. Cantidá de llíquidu que queda al chiscar.

cloru: Elementu químicu de símbolu Cl, de color mariello averdosao, de golor fuerte y gafientu que s'usa pa desinfectar les piscines.

crol: Estilu de natación nel que quien nada va boca abaxo metiendo y sacando los brazos del agua de forma alternativa, como si fueren les aspes d'un molín. El cuerpu tien de tar estiráu y la cabeza mirando pal fondu perbaxo l'agua. La respiración faise de llau cuando'l brazu ta fuera l'agua.





crolista: Nadadora o nadador de crol.

desemberguyar: Nadar perbaxo la superficie l'agua.

equipu: Grupu de nadadores que dominen los cuatro estilos. Faen un trabayu conxuntu d'entrenamientu namái col envís de participar en competiciones.

espalda: Estilu de natación que se fai col nadador/a d'espaldes al fondu la piscina, con patada de tisoría, braciaes alternes y la cara fuera l'agua.

espaldista: Nadador/a d'espalda.

esprín: Nadu nel que s'aplica la máxima velocidá posible; faise en distancies curties (25 m o menos).

estilu llibre: Nadu nel que'l nadador/a pue escoyer l'estilu en que va nadar la prueba o l'entrenamientu.

estrafullar: Chaplotiar y facer ruíu col agua.

F.I.N.A.: Federación Internacional de Natación Amateur.

fondista: Nadador/a que s'especializa en competir en pruebas llargues o de fondu: 800 ó 1.500 m.

frecuencia de braciada (FB): Número de ciclos de braciaes (tiempu ente dos braciaes) qu'un nadador fai per minutu, calcúlau al traviés d'un tiempu ente tres ciclos.

impulsión: Aición y efectu de tomar impulsu nel trampolín o palanca pa que'l nadador o nadadora faiga un saltu. Tamién pue referise a l'aición d'apoyase na parede y dar la vuelta.

mediufondista: Nadadora o nadador que s'especializa en competir en pruebas de 200 ó 400 m.

nadadora/or: Deportista que practica la natación.

nadar/nalar: Moverse por el agua sin hundirse, moviendo los extremidades.

natación: Deporte en el que los y las atletas nadan en pruebas en piscina, larga distancia en mar o lagos, compitiendo dando bridas o con ejercicios de natación sincronizada.

patada: Movimientos que hacen piernas y caderas avanzar y acelerarse en cada estilo de natación.

piscina: Construcción con agua en la que se puede practicar el baño o la natación. El agua puede ser dulce o salada y puede estar hecha por ser humana o extraída del medio natural.

piscina cubierta: Piscina a techado y con agua caliente.

recuperación: Fase de la brazada en la que los brazos salen del agua y hacen el movimiento que los lleva a la posición en la que tienen que entrar en ella para comenzar otra vuelta al apoyo o tracción.

respiración: Acción que supone comenzar un ritmo, que viene determinado por los momentos en los que la cabeza está fuera del agua y se hace la inspiración para después espirar (soplar) dentro del agua.


respiración bilateral de crol: Ritmo de respiración en el que quien nada tiene que regular los sus respiraciones cada determinado número de brazadas. Por ejemplo: alentar cada 5/3, esto es aspirar en quinta brazada y después en tercera y luego en quinta y así sucesivamente.

somorguarse: Meterse debajo del agua.

tirabuzón: Salto hecho en vertical en el que se gira el cuerpo en espiral de manera uniforme.

tirase de calón: Tirarse al agua con la cabeza por delante.

tracción: Fase del ciclo de brazada en la que el brazo se encuentra en el agua para impulsarse. Nos estilos crol, caparina y espalda la brazada ideal, en cuenta a la distancia que se recorre con cada uno de ellos, es aquella en la que la brazada remata cuando menos en el mismo punto de la piscina donde comenzó. Por ejemplo, en crol, la mano tiene que salir del agua para comenzar la recuperación en el mismo punto donde entró al inicio de la brazada.

 **trampolín:** Tabla cimble que se pone en una piscina para garrar puxu y tirarse desde ella al agua.

velocista: Nadador/a que se especializa en competir en pruebas de 50 ó 100 m.

vestuariu: Sitio para cambiarse de ropa en instalaciones deportivas y piscinas.

Delles **coses**

albornoz: Bata amplia de texú de toballa que s'usa al salir del bañu o pal aséu personal.

aleta: Accesoriu de plásticu, goma o fibra pa los pies del nadador/a, qu'imitando la pata d'un coríu aumenta la cantidá de superficie que mueve l'agua al dar la patada, aumentando la velocidá de nadu y la fuerca de la patada. Hailes en versión llarga, curta y monoaleta.

bañador/traxe de bañu: Prenda de vistir que se pon pa bañase na mar, na piscina o pa tar na playa.

biquini: Traxe de bañu de muyer compuestu por dos pieces.

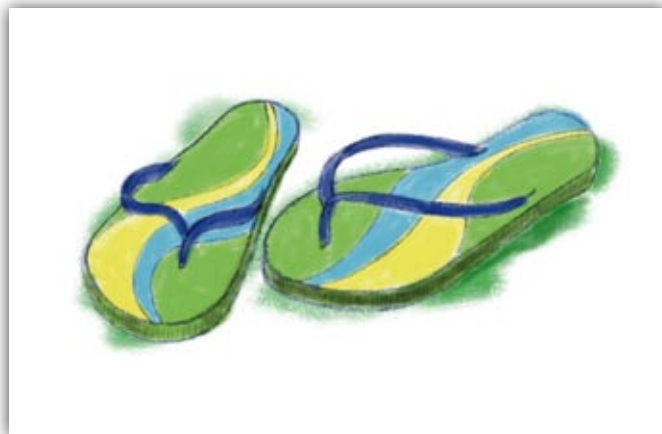


chalecu: Elementu flotante que se pon nel cuerpu como si fuere una camiseta ensin mangues y que sirve pa flotar. Ye d'usu obligatoriu nos barcos y pue valir pa depender a nadar.

chancles: Chancleta, calzáu ensin calcañu que dexa'l pie sueltu y que ye obligatoriu p'andar pela piscina.

churru: Palu cilíndricu flexible que flota y que s'usa pa xugar y depender a nadar.

ducha: Aparatu del que caen chorros finos d'agua. Ye obligatoriu pasar perbaxo d'ella enantes de metese na piscina.



flotador: Oxetu que val p'ayudar a nadar a les persones o pa salvar. Puen tener munches formes.

gafes de bucear: Gafes pa protexer los güeyos debaxo l'agua.

gorru: Prenda de tela, silicona o látex que cubre la cabeza pa protexer el pelo del efeutu dañible del cloru y pa evitar que'l pelo caiga na piscina. Ye obligatoriu usalu por cuestiones hixéniques.

manguitu: Pieza fecha de plásticu en forma de tubu que se pon nos brazos a mou de flotador.

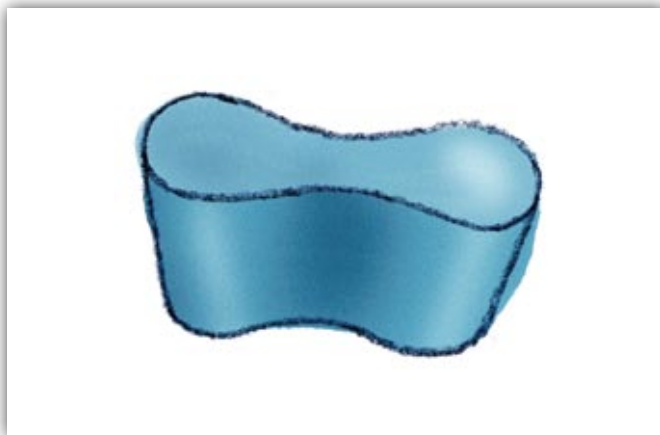


manopla: Oxetu de neoprenu o goma qu'aumenta la superficie de puxu de les manes nel agua.

paletes: Especie de manopla de plásticu ríxido qu'aumenta la superficie de puxu de les manes nel agua y que s'usa pa fortalecer los músculos qu'intervienen na braciada de los y les nadadores.

patucos de bañu: Calzáu de bañu fechu de goma que nun esbaria.

pull buoy: Oxetu de flotabilidad que se pon ente les piernes col envís d'aisllales nel procesu de nadu y concentrar el trabayu específicamente nos brazos y costazos.



reló de pasu: Cronómetru de tamañu grande visible dende la piscina y que s'usa principalmente pa medir en minutos y segundos los tiempos en qu'un nadador o nadadora fai les series d'exercicios a lo llargo d'un entrenamientu. Tamién s'usa pa repartir tiempos de trabayu y recuperación nes series d'entrenamientu.

respirador de superficie: Tubu güecu con boquiella que s'usa pa respirar cola cabeza somorguiada nel agua: En dalgunos estilos úsase demientras los entrenamientos p'aisllar la respiración de

la que se trabayen aspectos téunicos de la braciada o de la posición del cuerpu.

tabla: Pieza flotante que val pa tener pol cuerpu mientras se faen series de pataes. Úsase pa deprender a nadar.

taponos pa los oyíos: Tapones de cera, silicona o plásticu pa evitar que l'agua nos entre nos oyíos.

toballa: Pieza d'algodón o felpa que s'emplega pa secase dempués del bañu.



La piscina

agarradera: Barra de metal puesta na parte d'abaxo del poyu de salida que s'usa pa salir nes pruebas d'espalda.

caí o carril: División de la piscina llendada por dos llinies paraleles colocaes na superficie que'l nadador/a tien de percorrer demientres una competición. Suelen tener ente 2 y 2,5 m d'anchor.


contador de vueltas: Placa rectangular na que se ven los llargos que-y falten al nadador/a pa rematar una prueba de 800 ó 1.500 m.

corchera: Agarradera de plásticu pa separar les cais o carriles.

llinia de fondu: Llinia escura trazada nel fondu la piscina, qu'indica'l centru pa nun s'esviar nuna prueba.

llinia tresversal: Señal escura puesta tresversalmente y depués de la llinia de fondu, a 2 m de la parede de fondu, que val pa indica-y al nadador/a qu'acaba'l llargu.

placa de toque: Llámينا rectangular coneutada al sistema de cronometraxe electrónicu, tan ancha como cada cai de la piscina, que ta puesta nes paredes del fondu y val pa contar los tiempos de pasu y el tiempo final de cada nadador/a.

 **poyu de salida:** Escalón nel cantu la piscina, delante de cada cai, onde se ponen los y les nadadores pa tirase a la piscina. Tien de tar ente 0,50 y 0,75 m perriba l'agua y tar fechu con

material que nun esnidie. Superficie: polo menos 0,50 x 0,50 m. L'ángulu d'inclinación nun pue pasar de 10 graos.

superficie: Parte del agua d'una piscina que ta en contactu col aire.


vasu: Paredes de la piscina que caltienen l'agua que permite nadar.





La natación *puro*


La natación puro consiste en facer un percorrú nel menor tiempu posible (nuna piscina) nun d'estos cuatro estilos: crol o llibre, braza, caparina y espalda, col envís de meyorar les marques propies y les afitae por otros/es nadadores.

Compien mujeres per un llau y homes per otru.

 **braza:** Les manes del nadador/a tienen de puxar de frente xuntes dende'l pechu y los coldos han tar embaxo l'agua nun ángulu de 90°. Nesti estilu son les piernes les que proporcionen el mayor avance.

 **caparina:** Nesti estilu les aiciones del nadador/a han tener simetría billateral (el llau derechu del cuerpu tien de facer lo mesmo que l'izquierdu), coordinando al empar el movimientu de brazos y piernes. Ye l'estilu que precisa de más fuercia y enerxía.

 **crol:** Ye'l más rápidu de tolos estilos competitivos; pa que la posición seya la correuta, el cuerpu tien de tar espurríu cola tiesta mirando de frente perbaxo l'agua.

 **espalda:** Los y les nadadores han tar d'espaldes tol tiempu, menos cuando la vuelta que faen na parede.

estilos: Prueba onde una persona nada los estilos caparina, espalda, braza y llibre, nesi orde, en distancias de 100 m, 200 m y 400 m.

relevu: Carrera na que se compite secuencialmente n'equipos de cuatro nadadores; nesi orde les distancias son 4x50m llibre, 4x100m llibre y 4x200m llibre. Cualquier nadador que salga primero de la señal de salida va quedar descalificáu. Nes pruebes de relevos en xeneral (estilos y llibre) cada nadador tien de facer $\frac{1}{4}$ de la distancia total.

relevu d'estilos: Carrera na que cuatro nadadores naden nesi orde: espalda, braza, caparina y llibre. Les distancias son 4x50 m y 4x100 m.



espalda



crol



caparina



braza

LA PISCINA DE COMPETICIÓN

Les competiciones de natación fáense nuna piscina cubierta o descubierta de 6 cais o carriles, mínimu. La temperatura del agua nun pue tar perbaxo los 24°.

Fondura: 1,80 m (mínimu nos Xuegos Olímpicos y nos Campeonatos del Mundu).

*Cai o carril: 2,5 m.

*Espaci u ente'l borde y les cais: 0,5 m pa evitar les molesties que puean facer los y les nadadores al chiscar.

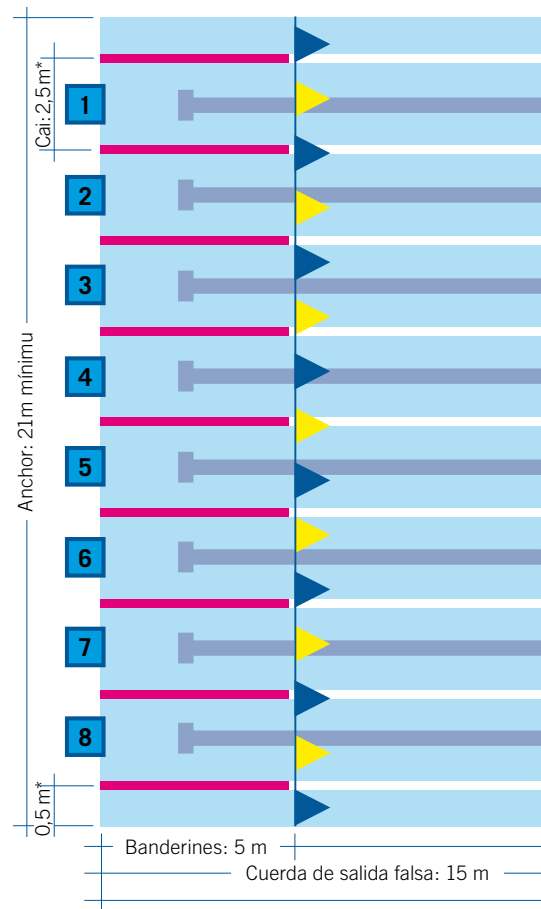
No deportivo podemos diferenciar dellos tipos de piscines:

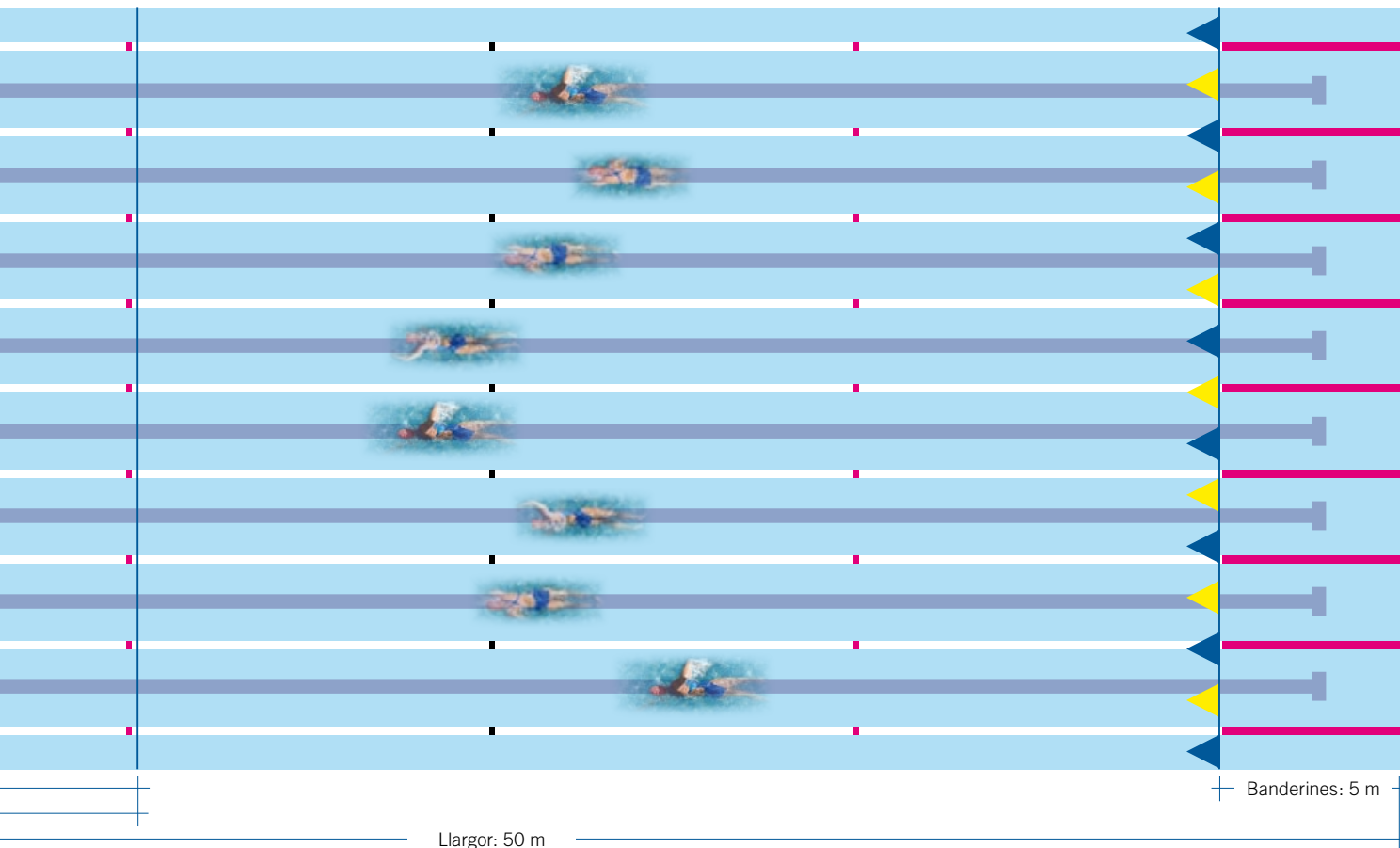
piscina olímpica: Nomada asina por ser la piscina oficial de los Xuegos Olímpicos; mide 50 m.

piscina polivalente: De 25 metros y fondura variable.

piscina de saltos: Más pequeña, pero de más fondura.

piscines infantiles: De poca fondura.





Llargor: 50 m

Banderines: 5 m



Les salíes fáense dende'l poyete, sacante cuando se va nadar a espalda. Na llegada y nos viraxes (les vueltes) el nadador/a tien de tocar siempre la parede con cualquier parte del cuerpu.

El bañador ta estipuláu y reguláu pola FINA, que tien de determinar los materiales.

Nes competiciones oficiales hai delles menes de xueces:

xuez árbitru: Persona que controla tola carrera y decide qué nadadores descalificar.

xuez de llegada: Persona que confirma la posición de cada nadador/a na final.

xuez de salida: Persona que decide si les salíes son bones y tamién la descalificación.

xuez de vuelta: Persona qu'avisa a los y les nadadores del número de vueltes que-yos falten o de la descalificación.

Natación n'agües abiertes

Disciplina de la natación d'estilu llibre que se fai en sitios abiertos como ríos, llagos, mares o canales en cuenta facelo nuna piscina.

La FINA regula les carauterístiques ambientales en que se desendolquen les pruebas. La fondura mínima tien de ser de 1,40 metros; l'agua tien de tar como poco a 16° C y hai que tener más de 14 años pa competir.

Categoría: nun fue modalidá olímpica hasta Beixín 2008, onde se nadaron 10 km masculín y femenín. N'otros campeonatos nadábense tamién 5, 10 y 25 km masculinos y femeninos.

Equipamientu: pue nadase con gafes, un máximu de 2 gorros, pines pa la nariz y taponos nos oyíos. Amás los y les nadadores han llevar el númberu de competición con tinta resistente al agua na parte alta del llombu, nos brazos y nes manes.

Xueces: Tien d'haber un oficial médicu, un xuez de viraxes, un xuez árbitru, un xuez de salida, un xefe de cronometradores, xueces de llegada y un xuez de carrera que va dir na embarcación d'escolta de cada nadador/a.

Tiempu: Hai llímite de tiempu p'aplicar dempués que termine'l primer nadador/a: en menos de 25 km son 30 minutos y en 25 km son 60 minutos. Los y les nadadores que nun terminen la prueba nos tiempos llímite van tener de salir del agua, sacante que l'árbitru-yos permita qu'acaben la prueba fuera tiempu, pero yá nun puntuarían.



Los saltos



Ye un deporte que prautiquen homes y muyeres, que consiste en saltar dende un trampolín o una plataforma a una piscina de 5 metros de fondura, al tiempu que se faen nel aire una o más figures lo más perfectes posible. Esisten competiciones de trampolín de 1 metru y 3 metros y de plataforma de 10 metros.

carrera d'aproximamientu: Primer fase del saltu na que se puntúa l'aproximamientu de la persona que salta al cantu'l trampolín, onde va entamar el saltu cuando'l xuez dea la señal. El cuerpu tien de tar rectu, la cabeza arguta y los brazos estendíos.

carpáu: Saltu nel que'l cuerpu dobla pelos cadriles dexando les rodíes ríxides.

despegue o impulsu: Ye la segunda fase del saltu que se fai pa salir del trampolín; tien de ser controláu, permediáu y potente de la que se despega, y tamién altu cola cuenta de terminar el claváu lo más arriba posible pa que lluzu.

elevación: Tercer fase del saltu na que se puntúa l'altor que'l clavadista algame.



Tolos saltos de competición puen alcontrarse na “Tabla de saltos de la FINA”, onde apaecen acordies col so grupu y grau de dificultá. Los saltos na tabla tán ordenaos en seis grupos pola so forma de salida y la direición del xiru; los coeficientes de dificultá tán determinaos pol númeru de xiros, l’altor y la posición.

encoyú: Saltu nel que’l cuerpu se recueye dafechu mientres el saltador/a garra los todíos.

entrada nel agua: Ye la cabera fase del saltu que se puntúa; tien de ser vertical col cuerpu rectu, los pies xuntos y los brazos espurríos más p’alló de la cabeza. Valórase muncho chiscar lo menos posible al entrar nel agua.

espurriú: Saltu nel que’l cuerpu del saltador nun pue doblar, dexando los cadriles y les rodíes ríxidos y los pies xuntos.

execución: Fase na que se valora’l saltu en sigu mesmu, analizando la téunica, la posición, los xiros y tirabuzones que se faen nel vuelu, la dificultá, etc.

La natación sincronizao

Deporte en qu'una o más nadadores faen ejercicios y movimientos ximnásticos sincronizaos dentro l'agua con o ensin música.

ELEMENTOS

braciaes: Movimientos que faen los brazos per fuera l'agua, son combinaciones de los estilos de natación. Magar que puen usase col envís de propulsase, son sobre too p'adornar.

remaes: Movimientos específicos de los brazos, sobre too a nivel de moñeqes y antebrazos, úsense pa move-se y caltenese, y tamién pa controlar el cuerpu nes diferentes postures.

PISCINA

Les dimensiones son: 25 x 12 m como mínimu y 30 x 20 m como máximu. La fondura mínima tien de ser de 1,80 m y de 2,5 m nos campeonatos olímpicos, magar que siempre ye mayor; amás, nuna zona de 12 x 12 m, la fondura tien de llegar a los 3 m.

PARTES

Les competiciones de natación sincronizao puen tener tres partes, onde una son figures y les otros dos son delles menes de rutines.

Figures: Les nadadores tienen de facer 4 figures obligatorias escyóyes según el grupu d'edá del llibru de la FINA. Vienen definies polos sos componentes que son les posiciones del cuerpu y les transiciones (movimientos continuos que se faen pa pasar d'una postura a otra), tando la so ejecución reglamentada dafechu.

Rutines: Fáense executando cualquier figura de la llista FINA, una figura híbrida (creada llibremente) y cualquier tipu de braciada, too ello acompañao y coordinao con una composición musical. El tiempu de duración ta reglamentáu dependiendo de la categoría y del tipu de rutina; pue entamar fuera del agua pero namás se pue tar fuera 10 segundos.



Rutines tèuniques (ballet): Fáense con música y dellos elementos tèunicos que marca'l reglamentu, y son los que se valoren o se penalicen si nun s'executen a lo llargo la rutina.

Rutines llibres: Son aquelles nes que la música y el movimientu son de llibre eleición, ensin esixencia dala d'execución d'elementos tèunicos per parte del reglamentu.

COMPETICIÓN

Pue ser de dos tipos:

de figures: Cada competidora fai cuatro figures, les mesmes pa toles participantes, que s'afiten per sortéu públicu celebráu de 18 a 48 hores primero del entamu la competición. Les figures sáquense d'una llista de más de 200 figures con dellos coeficientes de dificultá. D'esta llista y cada 4 años, coincidiendo col Campeonatu del Mundu Absolutu de Natación Sincronizao, sáquense per sortéu los grupos de figures que van tar vixentes y colos que se va competir en toles competiciones los 4 años vinientes.

de rutines: Consta de 4 pruebes: solos, dúos, equipos y combos. La rutina ta interpretada por 1 competidora, 2 competidores (dúu), un mínimu de 4 y máximu de 8 (equipu) y 10 nadadores nel combu.

PUNTUACIONES

Son tèunicos y artístiques. Tiense en cuenta la dificultá, la sincronización y la coreografía. Valórase:



Execución de les braciaes, figures y les sos partes tèunicos de propulsión y precisión.

Sincronización ente sígo y la música.

Dificultá de les braciaes y figures.

Impresión artística ya impresión xeneral.

Coreografía de la música y la forma de presentación.

La valoración vien dada por 5 ó 7 xueces que puntúen de 0 a 10 puntos.

El waterp^olu


Ye un deporte n'equipu que se prautica nuna piscina, onde los dos equipos que compiten faen por meter el mayor númeru de goles na portería contraria. Xuégase ente dos equipos de trece xugadores: siete nel agua (ún fai de porteru) y seis que tán de reserva.

boya: Atacante que xuega nel centru de la primer llinia.

empate: De llegar al final del partíu empataos y tener qu'haber un ganador, xuégase una prórroga depués de descansar 5 minutos. La prórroga son dos partes de 3 minutos con un minutu pente medies pa que los xugadores puedan cambiar de campu. D'empatar otra vuelta, descánsase un minutu y entama otra prórroga hasta qu'ún de los equipos marque un gol.

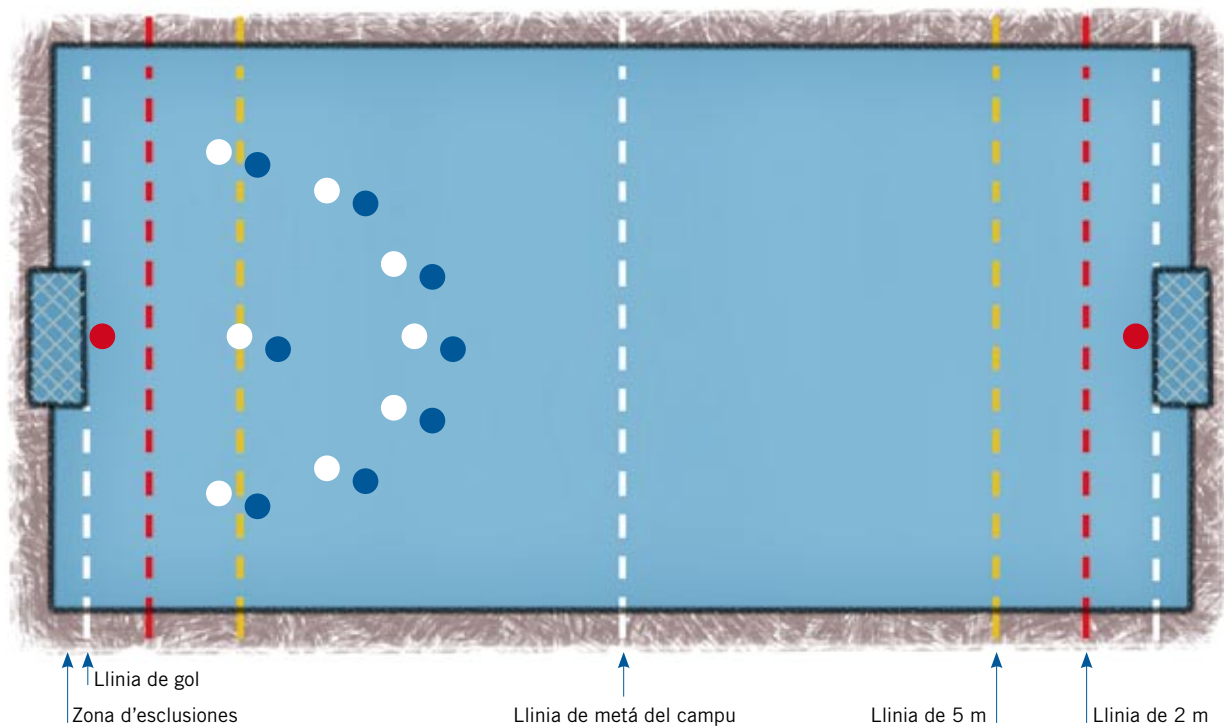
entamu del partíu: Al entamar cada tiempu del partíu, los xugadores tienen de tar na llinia de gol del so equipu. L'arbitru toca'l xiblatu y un xugador de cada equipu tien de salir nadando hasta la metá del campu pa garrar la pelota y darréu empecipiar a xugar.

gorru: Un equipu, xeneralmente'l llocal, va xugar con gorru blancu y l'otru con gorru azul. Los porteros lleven el gorru coloráu. Los gorros tienen de tar amarraos nel cazu y llevalos puestos tol partíu. Los gorros van numberaos a entrambos llaos.

 **pelota:** Ye un balón de goma impermeable con cámara d'aire automática. Pesa ente 400 y 450 gr con una circunferencia d'ente 68 y 71 cm y una presión de 90 a 97 Kpa pa los partíos masculinos. Pa los femeninos, la circunferencia tará ente los 65 y 67 cm y la presión ente los 83 y 90 Kpa.

portería: Ye de 3 m d'anchor por 0,90 de llargu y ta formada por dos palos verticales, un llargueru y una rede. Ta na metá de caúna de les llinies de gol.





CAMPU DE XUEGU

La porteria tien de tener 3 metros d'anchor por 0,9 d'altor y 0,3 de fondu.

La fondura de la piscina tien de ser de 1,8 m como mínimu. El campu de mueres y homes nun mide lo mesmu.

Regles del xuegu:

- Los xugadores namás puen salir del agua si se manquen o col permisu del árbitru.
- Un suplente namás pue entrar nel agua nos mediutiempos ente periodos, depués de que se meta un gol o enantes d'un periodu extra.
- Cada equipu nun pue tener la pelota más de 30 segundos de xuegu efeutivu ensin tirar a la portería contraria; si se fai ye falta ordinaria.
- Nengún xugador pue caminar —han tar tol tiempu flotando o nadando— o usar el fondu la piscina, nin se pue fundir la pelota perbaxo la superficie l'agua, sacante'l porteru.
- La pelota pue movese con cualquier parte del cuerpu pero namás se pue usar una mano a la vez (menos el porteru) y nun se puen usar los puños zarraos.

- Los xugadores nun puen torgar el llibre movimientu d'un contrariu, a nun ser que tenga la pelota.
- Un xugador pue driblar col balón, llevalu, llevantalu fuera l'agua, tar con él paráu, pasalu o xugalu cuando ta nel aire.
- Les faltas puen ser ordinaries o graves. Les faltas ordinaries castíguense con un tiru llibre y les graves con un tiru llibre dende los 4 metros o échase a un xugador 35 segundos, hasta meter gol o hasta que l'equipu defensor vuelva a tener la pelota; lo que primero pase de les tres coses. A les tres faltas graves hai que cambiar al xugador por un sustitutu.

Tiempu de xuegu: Cada partíu tien 4 tiempos de 8 minutos, que paren cuando la pelota nun ta en xuegu. Ente tiempu y tiempu hai 2 minutos de descansu.

Xuez: Hai cuatro xueces: dos de gol que tán cerca de les porterías y dos xueces árbitru que tán a cada llau de la piscina; amás necesítense dos secretarios/es y dos cronometradores.



Pingarates d'agua

- La primer asociación al rodiu la natación créase en Londres en 1837 col nome de National Swimming Society. La primera d'España foi'l Club Natación Barcelona que se creó'l 10 de payares de 1907.
- La natación surge de manera oficial n'España cola creación del Club Natación Barcelona. Anguaño son más de 800 los clubes que pertenecen a la Real Federación Española de Natación, entidad que regula n'España'l deporte de la Natación.
- El primer campeón internacional foi Tom Morris, que ganó una carrera d'una milla nel Támesis en 1869.
- La primer muyer que cruzó la Canal de la Mancha nadando foi Gertrude Caroline Ederle.
- El waterpolu naz en Gran Bretaña ente 1869 y 1870.
- En 1896 fáense los primeros Xuegos Olímpicos de la era moderna n'Atenes, Grecia, y la natación ta presente.
- El waterpolu nun fue deporte olímpicu hasta 1900.
- La modalidá de saltos inclúise per primer vegada como categoría olímpica nos Xuegos Olímpicos de St. Louis de 1904, magar que yá se practicaben dende l'Antigua Grecia.
- El Primer Campeonatu d'España de Natación de Velocidá y Resistencia celebróse'l 15 de setiembre de 1907 en Barcelona.
- La FINA, Federación Internacional de Natación Amateur, fundóse en 1908.
- Les muyeres nun pudieron participar como nadadores olímpicos hasta los Xuegos d'Estocolmu en 1912.
- El primer medayista español nunos Xuegos Olímpicos foi David López Zubero, qu'en Moscú 1980 consiguió un bronce nos 100 m caparina.
- En 1920 naz en Canadá la natación sincronizao.
- John Weismüller foi'l primer nadador que tardó menos d'un minutu en nadar 100 m llibres, 58" 6 nos Xuegos Olímpicos d'Amsterdam de 1928. La primer muyer que lo fizo foi Dawn Fraser nos Xuegos Olímpicos de Roma en 1960 y tardó 58"9.
- La natación competitiva entamó n'Europa al rodiu del añu 1938 y usábase principalmente l'estilu crol.
- La natación sincronizao fízose famosa nos años 50 coles películes d'Esther Williams.
- Los primeros Campeonatos del Mundu ficiéronse en 1973 en Belgradu y son cada cuatro años.
- La Federación Española de Natación creóse en 1920.
- Los saltos sincronizaos nun fueron olímpicos hasta los Xuegos de Sydney de 2000.

MEDAYERU

Natación puro



1^{er} medaya d'oru en Xuegos Olímpicos
1992 / Barcelona / 200 m espalda / Martín López Zubero



1^{er} medaya d'oru en Campeonatu del Mundu (masculina)
1991 / Perth (Australia) / Martín López Zubero



1^a Medaya d'oru en Campeonatu del Mundu (femenina)
2003 / Barcelona / 50 m espalda / Nina Zhivanevskaya

Waterpolu



España campeona Olímpica n'Atlanta 1996



España campeona del mundu en Perth 1998

Natación sincronizao



Medaya de plata en dúu en Beixín 2008



Medaya de plata n'equipu en Beixín 2008

Campeonatos del Mundu en Roma de 2009:



Medaya de plata en solu, dúu y equipu



Medaya d'oru en combu

Glosariu

- A -		chiscar	4	- G -		- R -	
afloxamientu	4	chiscazu	4	gafes de bucear	9	recuperación	7
agarradera	11	chiscotazu	4	gorru	9, 22	relevu	12
albornoz	8	cloru	4			relevu d'estilos	12
aleta	8	contador de vueltes	11	impulsión	7	reló de pasu	10
- B -		corchera	11			remaes	20
bañador	8	crol	6, 12	- L -		respiración	7
biquini	8	crolista	6	llinia de fondu	11	respiración billateral	4
boya	22			llinia tresversal	11	respirador de superficie	10
bracexar	4	- D -				rutines	20
braciada	4	desemberguyar	6	- M -		rutines llibres	21
braciada de llau	4	despegue o impulsu	18	manguitu	9	rutines téuniques	21
braciador	4	ducha	9	manopla	9		
braciaes	20			mediufondista	7	- S -	
braciar	4	- E -				somorguiase	7
braza	4, 12	elevación	18	- N -		superficie	11
buzos	4	empate	22	nadar	7		
buzu	4	encoyú	19	nalar	7	- T -	
		entrada nel agua	19	natación	7	tabla	10
- C -		equipu	6			tapones pa los oyós	10
cai	11	espalda	6, 12	- P -		tirabuzón	7
calar	4	espaldista	6	paletes	9	tirase de calón	7
calentamientu	4	esprín	6	patada	7	toballa	10
caparina	4, 12	espurriú	19	patucos de bañu	9	tracción	7
carpáu	18	estilos	12	pelota	22	trampolín	7
carrera d'aproximamientu	18	estilu llibre	6	piscina	7		
carril	11	estrafullar	6	piscina cubierta	7	- V -	
chalecu	8	execución	19	piscina de saltos	14	vasu	11
chancles	8			piscina olímpica	14	velocista	7
chaplotazu	4	- F -		piscina polivalente	14	vestuariu	7
chaplotiar	4	figures	20	piscines infantiles	14		
chapociar	4	flotador	9	portería	22	- X -	
		fondista	6	poyu de salida	11	xuez árbitru	16
		frecuencia de braciada	7	pull buoy	9	xuez de llegada	16
						xuez de salida	16
						xuez de vuelta	16



