










Club Natación Coruña

Iniciación a la natación

	BLANCO	<ul style="list-style-type: none">. Nivel Inicial. No sabe nadar. Tiene Miedo
Para alcanzar los siguientes niveles debe saber hacer:		
	AMARILLO	<ul style="list-style-type: none">. Saltar solo desde el bordillo. Nadar solo desde el bordillo a la corchera y volver. Desplazarse 12,5 m pies con tabla. Hundir completamente la cabeza en el agua. Flotar solo con material auxiliar
	NARANJA	<ul style="list-style-type: none">. Saltar de cabeza en posición de rodillas. Nadar 12,5 m con soltura. Desplazarse 25 m pies con respiración frontal. Desplazarse 25 m pies espalda con tabla en la barriga. Flotar en posición prono y supino
	VERDE	<ul style="list-style-type: none">. Saltar de cabeza. Nadar 25 m crol. Nadar 25 m pies crol completo con tabla. Nadar 25 m pies espalda con brazos pegados al cuerpo. Realizar volteretas adelante y atrás

Aprendizaje de los estilos de competición

	ROJO	<ul style="list-style-type: none">. Tirarse de cabeza con impulso. Nadar 25 m crol con respiración. Nadar 25 m espalda. Coger un objeto del fondo de la piscina. Viraje elemental crol y espalda
	AZUL	<ul style="list-style-type: none">. Realizar salida de competición. Nadar correctamente crol espalda y braza. Realizar viraje de voltereta. Nadar 50 espalda y 50 braza. Nadar 100 crol con respiración bilateral. Realizar 15 m buceo con desplazamiento
	NEGRO	<ul style="list-style-type: none">. Nadar correctamente los 4 estilos. Realizar correctamente salidas y virajes de los 4 estilos. Nadar 100 m estilos. Nadar 200 m crol