

IGERIKETA FROGA

- Hautagaia igerilekuaren ertzean dagoela, uretan sartuko da (zutik edota buruz, epaimahaiaren proposamenaren arabera) eta igerilekuaren hondoraino murgilduko da (1,8 metro sakon, gutxienez).
- Apnea luzatuan, 10 eta 15 metro bitarteko distantzia egingo du.
- Azalera igoko da eta lehen 25 m-ak estilo librean igerian egingo ditu.
- Ondoren, 25 metro egingo ditu crawl estiloan, burua kanpoan duela, uretatik kanpoko ikusmenari, orientazioari eta ingurunearen behaketari eutsiz.
- Gero, 50 metro egingo ditu bular-igerian.
- Horiek eginda, igerilekuaren muturreko ertz batean aurkituko dituen hegatsak jantziko ditu, flotazio dinamikoari eutsiz.
- Hegatsak jantzita, 50 metro egingo ditu bizkar-igerian.
- Eta beste 50 metro crawl estiloan. Horrekin amaitutzat joko da proba.