

## Nage libre

Au départ : Plongeon obligatoire (entrée dans l'eau par la tête)

Pendant la course : Tous les styles de nage sont autorisés. Le choix se porte actuellement sur le crawl, nage la plus rapide.

A un virage : Une partie quelconque du corps doit toucher le mur à la fin de chaque longueur (ceci autorise le virage culbute).

A l'arrivée : Une partie quelconque du corps doit toucher le mur.