

Criterios	Excelente	Bueno	Malo
Posición corporal	Mantiene alineación hidrodinámica y mínima resistencia al agua.	Ligeras desviaciones, pero sin afectar mucho a la eficiencia.	Posición irregular, con pérdida de eficiencia y gasto energético mayor.
Brazada	Brazada fluida, completa y simétrica.	Buena ejecución con ligera desviación en la simetría o amplitud.	Brazada ineficiente o descoordinada, generando fatiga rápida.
Patada	Coordinado con la brazada, continua y con buena propulsión.	Presenta algunos momentos de descoordinación, pero mantiene el avance.	Falta de coordinación evidente o patada inefectiva.
Respiraciones	Coordinado con la brazada, sin afectar el ritmo ni la eficiencia.	Ligera alteración del ritmo, pero sin afectar demasiado el desempeño.	Respiración desorganizada, con pausas o riesgo de fatiga excesiva.