**طرق السباحة**:

1- سباحة الصدر:

في سباحة الصدر، ينزل السباح إلى الماء، بحيث يلامس صدره المياه، ويكون كتفاه على خط واحد مع سطح الماء. وعليه أن يظهر جزء من رأسه فوق الماء، ويخرج فمه بين حين، وآخر للتنفس، وبإمكانه التصرف بحرية في بداية السباق وعند الدوران، أما سباقات السباحة على الصدر فهي : 50 متر و 100 متر و 200 متر.

2- سباحة الظهر:

و في سباحة الظهر، يندفع السباح من خلال دفع حائط المسبح بقدميه عند البداية، وكذلك خلال الدوران، ويسبح على ظهره طوال السباق، وسباقات السباحة على الظهر هي : 100 متر و 200 متر و 50 متر.

3- سباحة الفراشة:

و في سباحة الفراشة، يضرب السباح الماء بكلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً، ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباقات سباحة الفراشة هي : 100 متر و 200 متر و50 متر.

4- السباحة الحرة:

و في السباحة الحرة، يسبح المتسابق بالأسلوب الذي يرتاح له، أما في سباقات التتابع والفردي المتنوعة، فيتعين على السباح، أن يسبح بأسلوب مختلف عن أساليب سباحة الصدر والظهر والفراشة

**التتابع المتنوع** : في هذا النوع من السباقات، تتنافس فرق مكونة من 4 سبّاحين، يسبح كل واحد منهم لمسافة 100 متر.

**الفردي المتنوع :** في هذا النوع من السباقات، يقطع السباح المسافة لـ 200 متر أو 400 متر. وفي سباقات 200 متر متنوع، يسبح المتسابق في كل 50 متراً بنوع مختلف، مثل الفراشة أو الظهر أو الصدر أو الحرة،

أما في سباقات 400 متر متنوع، فيغير المتسابق أسلوب سباحته في كل 100 متر.