

## EXAMEN PRÁCTICO ACUÁTICO:



### Pruebas

- **100 m. prueba combinada:** salida desde fuera del vaso, 50 m. nado libre, 15 m. buceo para sin emerger recoger un maniquí y continuar con su arrastre hasta completar los 100 m. El tiempo límite será 3' (ILS: 2 '30")
- **50 m. prueba de buceo + remolque:** Salida desde fuera del vaso, entrada al agua de pie sumergiéndose, para sin salir a respirar, bucear 25 m. hasta un maniquí que se encontrará situado en el fondo de la piscina boca arriba o boca abajo con la cabeza orientada hacia el lugar por el que se aproxima el alumno remolcándolo en superficie durante 25 m. con una técnica correcta. El tiempo límite será 1 '45" (ILS: 1 '20")
- **200 m. combinada con aletas:** Salida desde fuera del vaso, 100 m. de nado de crol con aletas con la cabeza fuera del agua, recogida de un compañero en superficie que siempre será varón de peso y estatura media y remolcarlo con una técnica correcta hasta completar los 200 m. El tiempo límite será 4 '30" (ILS: 4')
- **Presas y zafaduras en el medio acuático.**
- **100 m. de remolque de un compañero:** Salida desde dentro del agua, remolcando a un compañero que siempre será varón de peso y estatura media, mediante cuatro sistemas diferentes (uno cada 25 m.) que marcará el examinador. El tiempo límite será de 4 ' (ILS: 3 '50")
- **50 m. combinada con material:** Salida desde fuera del vaso con un material de salvamento elegido por el profesor (boya torpedo o tubo de rescate), entrada al agua de pie sin perder contacto visual con la víctima 25 m. de nado de aproximación a estilo crol manteniendo el contacto visual con la víctima, recogida de un compañero que simulará estar inconsciente en superficie, fondo o medio fondo, a criterio del profesor, remolcándolo hasta completar la distancia total de 50 m. El tiempo límite será 1' 40" (ILS: 1'40"). A continuación y fuera del tiempo establecido para la prueba realizar Extracción correcta de una víctima inconsciente por un solo socorrista colocándolo en posición de R.C.P. correctamente chequeando respiración y pulso.
- **100 m. nado + remolque:** zambullirse de cabeza, 50 m. nado libre, realizar una inmersión a una profundidad de 2 m. recogiendo el maniquí. Remolque de éste durante 50 m. Tiempo límite 3'30". Al finalizar realizar una RCP sobre un muñeco durante 3'.
- **200 m. natación estilo libre:** el tiempo límite será 4' 15".
- **300 m. natación estilo libre:** el tiempo límite será 8'.
- **25 m. buceo:** recogiendo 10 aros del fondo, distribuidos en zig-zag cada 2 m. a partir de los 5 m. iniciales.
- **Mantenerse en flotación dinámica** con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse, durante un tiempo aproximado de 1'.