

PRUEBAS PRÁCTICAS DEL CURSO DE SALVAMENTO ACUÁTICO

- 1.- **100 m. Combinada:** salida desde fuera del vaso, 50 m. de nado libre tras los que se realizará un buceo de 15 m, sin emerger, se recogerá un maniquí y a continuación se realizarán los últimos 35 m con una técnica correcta de remolque. TIEMPO MÁXIMO 3'.
- 2.- **200 m. estilo libre (excepto espalda) en 4' 15".**
- 3.- **300 m. a nado, estilo libre (excepto espalda) en 8'.**
- 4.- **50 m. Buceo y remolque:** salida desde fuera del vaso y entrada al agua de pié sumergiéndose, para, sin salir a respirar bucear 25 m hasta recoger un maniquí depositado en el fondo de la piscina y remolcarlo en superficie con una técnica correcta 25 m. TIEMPO MÁXIMO 1' 45"
- 5.- **200 m Combinada con aletas:** salida desde fuera del vaso, realizar 100 m de nado con aletas, recoger en superficie a un compañero varón de peso y estatura media y remolcarlo otros 100 m con aletas y una técnica correcta. TIEMPO MÁXIMO 4' 30"
- 6.- **Mantenerse en flotación dinámica con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse, durante un tiempo de un minuto.**
- 7.-**100 m Remolque de compañero:** salida desde dentro del agua, remolcar a un compañero correctamente mediante 4 técnicas distintas (una cada 25 m). TIEMPO MÁXIMO 4'
- 8.- **50 m Combinada con material:** salida desde fuera del vaso con material y realizar entrada de pié, realizar 25 m de nado con el material y con la cabeza fuera del agua, recoger a la víctima con el material y remolcarla otros 25 metros. TIEMPO MÁXIMO 1' 40".
- 9.- **Presas y zafaduras.**