

PRUEBAS ACUÁTICAS

CURSOS DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

1. 100 m prueba combinada (Tiempo límite 3 min)
2. 100 metros nado + remolque (Tiempo límite 3 min 30 seg)
3. 200 metros estilo libre (Tiempo límite 4 min 15 seg)
4. 300 metros a nado estilo libre (Tiempo límite 8 min)
5. 50 m prueba de buceo + remolque (Tiempo límite 1 min 45 seg)
6. 25 metros buceo recogiendo diez aros del fondo, distribuidos en zig-zag cada 2 metros a partir de los 5 metros iniciales.
7. 200 m combinada con aletas (Tiempo límite 4 min 30 seg)
8. Mantenerse en flotación dinámica con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse, durante un tiempo aproximado de un minuto.
9. Presas y Zafaduras en el medio acuático
10. 100 m de remolque de un compañero (Tiempo límite 4 min)
11. 50 m combinada con materia (Tiempo límite 1 min 40 seg)