

CURSOS DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

PRUEBAS ACUÁTICAS 2011

1. 100 metros prueba combinada (Tiempo límite 3 minutos)
2. 100 metros nado + remolque (Tiempo límite 3 minutos, 30 segundos)
3. 200 metros estilo libre (Tiempo límite 4 minutos, 15 segundos)
4. 300 metros a nado estilo libre (Tiempo límite 8 minutos)
5. 50 metros prueba de buceo + remolque (Tiempo límite 1 minuto, 45 segundos)
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 minutos, 30 segundos)
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 metros de remolque de un compañero (Tiempo límite 4 minutos)
11. 50 metros combinada con materia (Tiempo límite 1 minuto, 40 segundos)