

PRUEBAS DE RESCATE

PRUEBAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO LIMITE
ENTRADA DE SOCORRISTA	Salto desde la plataforma con entrada de socorrista sin hundir la cabeza y nado con cabeza fuera 12'5m.	
FLOTACIÓN DINÁMICA	Con los brazos alzados, con los codos por encima del agua y sin desplazarse	1'00'' NAT
GIROS (EJE TRANSVERSAL)	Entrada de cabeza, nado a crol 10m, hacer 2giros, nado 10m y otros 2 giros.	1'50'' NAT
100M	Crol o braza.	4'30''
200M VARIADO DE ESTILOS	50 Crol-50 Espalda-50 Braza-50 Crol.	
300M VESTIDOS	Nado a crol o braza vestido (pantalón largo y camisa manga larga)	8'00''
RESCATE Y EXTRACCIÓN	Entrada de socorrista, nado cabeza fuera hasta una víctima inconsciente a 5 u 8 m. remolque de ésta y extracción e iniciar una RCP.	30''
100M PRUEBA COMBINADA	Entrada de cabeza, nado 50m, buceo 15m, recojo maniquí y arrastro 35m, completando los 100m.	2'45''
50M SALVAMENTO CON MATERIAL (Arnés, salvavidas, tubo de rescate..)	Material determinado por el profesor: 25m nado cabeza fuera con material y 25m remolque de un accidentado	1'30''
100M RESCATE DE UN ACCIDENTADO SIN ALETAS	Realizando 4 técnicas diferentes de remolque. Mínimo 2 técnicas arrastre a 2 manos	4'00''
50M BUCEO + REMOLQUE	Entrada al agua de pie, sumergiéndose para buceo a los 5m de la salida, rescatar maniquí situado en el fondo piscina a 20m y arrastrar en superficie con una técnica correcta 25 m.	1'45''