

Prueba RAE-SSSS-101, de carácter específico para el acceso a las enseñanzas de ciclo inicial de grado medio en salvamento y socorrismo

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

1. Se desenvuelve en el medio acuático ejecutando técnicas específicas de nado y habilidades y destrezas específicas con eficacia y seguridad.
 - a. Se ha ejecutado la zambullida y la orientación posterior en el medio acuático durante el desplazamiento de forma eficaz.
 - Entrada al agua de pie manteniendo el equilibrio y control del cuerpo en el aire durante el salto.
 - Entrada al agua de cabeza de forma hidrodinámica manteniendo el control del cuerpo en el aire durante el salto.
 - b. Se ha realizado el nado en apnea durante la distancia establecida, manteniéndose cerca del suelo de la piscina, sin salir a la superficie y manteniendo la dirección de la prueba.
 - c. Se ha mantenido la flotación durante la colocación de las aletas, manteniendo la orientación y utilizando al menos una técnica identificable.
 - d. Se han ejecutado varios giros en los diferentes ejes cada 25 metros y cada cambio de estilo durante el desplazamiento en el agua manteniendo la flotación, orientación y permitiendo la observación del entorno.
 - e. Se han ejecutado las técnicas de crol con cabeza fuera del agua, braza completa, espalda con aletas y crol con aletas, manteniendo la dirección de la prueba, coordinando los movimientos con la respiración y adaptándose al uso de material auxiliar.
 - f. Se ha mantenido la eficacia en el desplazamiento, la velocidad y resistencia de nado, realizando la totalidad de la prueba en menos de 5 minutos y 30 segundos (tiempo).

PRUEBA ASOCIADA «COMBINADA CON ALETAS»

- El aspirante situado en el poyete de la piscina, se introduce al agua (de pié o de cabeza - a propuesta del tribunal) sumergiéndose hasta el fondo de la piscina (mínimo 1'8 metros de profundidad).
- A continuación recorre en apnea prolongada una distancia de 10 a 15 metros.
- Ascende a la superficie y completará los primeros 25 m. nadando a estilo libre.
- Posteriormente recorrerá 25 metros estilo crol con la cabeza fuera, manteniendo la visión fuera del agua, orientación y observación del entorno.
- Seguidamente realizará 50 metros a braza.
- Una vez recorridos se colocará las aletas situadas en un extremo del borde del vaso manteniéndose en flotación dinámica.
- Una vez colocadas las aletas recorrerá 50 metros nadando a espalda.
- Seguidos de 50 metros nadando a crol, dando por finalizada la prueba.

CONDICIONES BÁSICAS DE REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE ACCESO: ESPACIO Y EQUIPAMIENTOS.

Espacios:

Piscina de 25 m x 1.80 m de profundidad

Equipamientos y materiales:

Un par de aletas por alumno.