



**- Prova Específica d'accés als cicles d'Ensenyaments Esportius de l'especialitat de salvament i socorrisme.**

***Prova específica d'accés al cicle inicial de grau mitjà de salvament i socorrisme.***

<b>Prova</b>	<b>Resultats d'aprenentatge</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<b>01_Combinada amb aletes.</b>	1. Es desenvolupa en el medi aquàtic executant tècniques específiques de natació i habilitats i destreses específiques amb eficàcia i seguretat	<p>a. S'ha executat el capbussó i l'orientació posterior en el medi aquàtic durant el desplaçament de forma eficaç:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Entrada a l'aigua de peu mantenint l'equilibri i el control del cos en l'aire durant el salt.</li><li>- Entrada a l'aigua de cap de forma hidrodinàmica mantenint el control del cos en l'aire durant el salt.</li></ul> <p>b. S'ha realitzat la nedada en apnea durant la distància establerta, mantenint-se a prop del terra de la piscina, sense sortir a la superfície i mantenint la direcció de la prova.</p> <p>c. S'ha mantingut la flotació durant la col·locació de les aletes, mantenint la orientació i utilitzant almenys una tècnica identificable.</p> <p>d. S'han executat diversos girs en els diferents eixos cada 25 metres i cada canvi d'estil durant el desplaçament en l'aigua mantenint la flotació, l'orientació i permetent l'observació de l'entorn.</p> <p>e. S'han executat les tècniques de l'estil de crol amb el cap fora de l'aigua, braçada completa, estil d'esquena amb aletes i estil de crol amb aletes, mantenint la direcció de la prova, coordinant els moviments amb la respiració i adaptant-se a l'ús del material auxiliar.</p> <p>f. S'ha mantingut l'eficàcia en el desplaçament, la velocitat i resistència de la nedada, realitzant la totalitat de la prova en menys de 5 minuts i 30 segons com a temps màxim.</p>



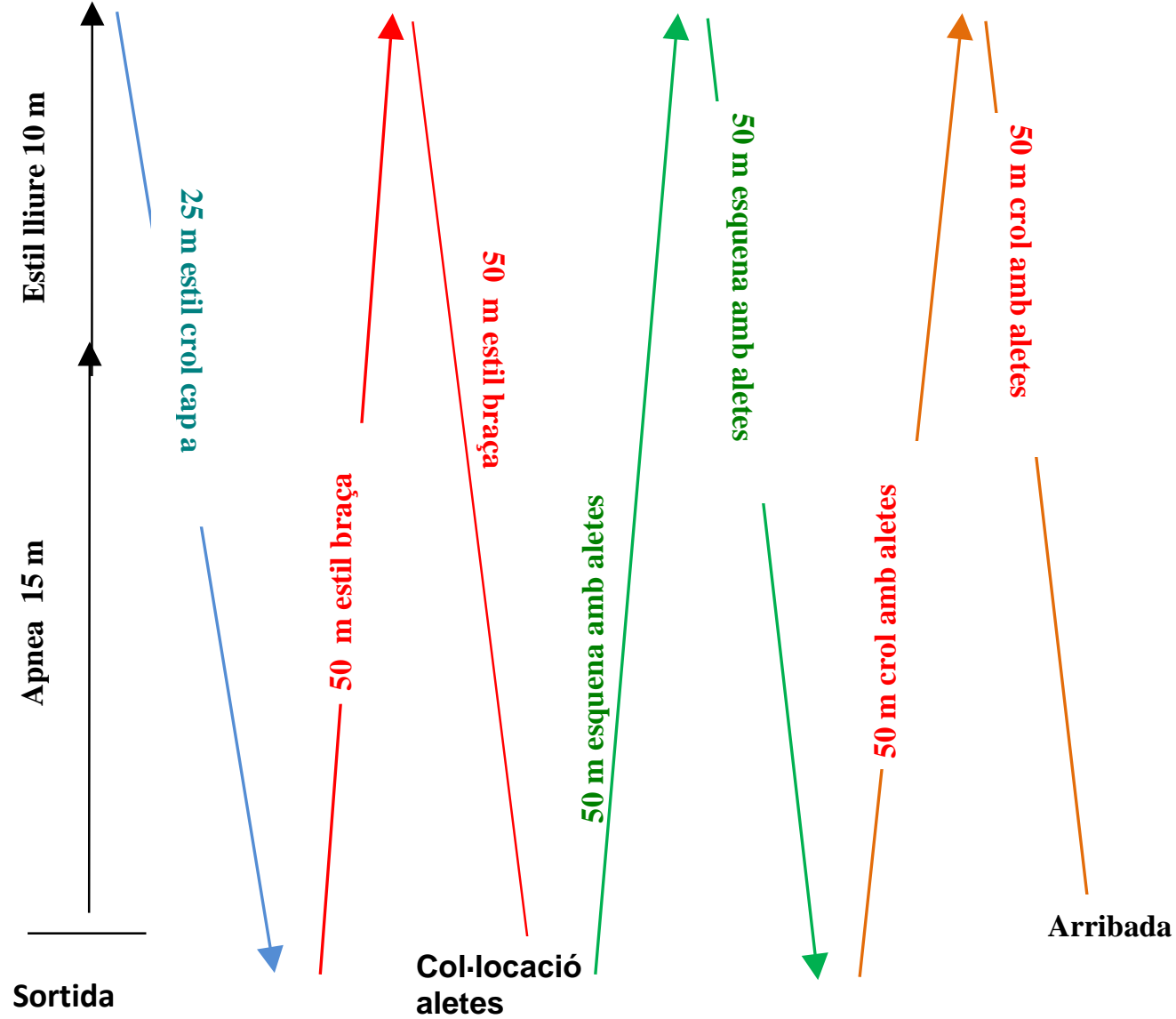
### **Desenvolupament de la prova:**

1. L'aspirant situat en el trampolí de sortida de la piscina, s'introdueix a l'aigua de peu o de cap, a proposta de la comissió avaluadora, submergint-se fins al fons de la piscina ( mínim 1,8 metres de profunditat).
2. A continuació realitza un recorregut en apnea prolongada amb una distància de 10 a 15 metres.
3. Ascendeix a la superfície i completa els primers 25 metres nedant en estil lliure.
4. Posteriorment realitzarà un recorregut de 25 metres en estil de crol amb el cap a fora, mantenint la visió fora de l'aigua, l'orientació i l'observació de l'entorn.
5. Després realitza un recorregut de 50 metres en estil de braça.
6. Després d'haver recorregut els 50 metres en estil de braça, l'aspirant es col·locarà les aletes situades en un extrem a la vora del vas mantenint-se en flotació dinàmica.
7. Amb les aletes col·locades realitzarà un recorregut de 50 metres nedant en estil d'esquena.
8. Després realitzarà un recorregut de 50 metres nedant en estil de crol, donant per finalitzada la prova.

### **Descripció general de les proves d'accés:**

L'execució completa de la prova suposa la realització de 200 m. continus sense aturades, executant les especificacions de cada apartat. Cal completar les distàncies de cada un dels seus apartats i en el cas contrari, recuperar la distància perduda sense que s'aturi el temps.

El tribunal de les proves establirà el temps màxim de realització de la prova.





**Descripció dels diferents apartats de la prova:**

a.- Sortida de peu + 15 m apnea + 10 m. lliures.

Sortida de peu: entrada a l'aigua des de la vorera de la piscina, en posició vertical "palillo", amb els braços alineats al costat del cos, i arribada fins al fons de la piscina. (1 punt).

- 15 m apnea: sense sortir a la superfície i amb la possibilitat de realitzar una propulsió aprofitant la paret de la piscina, recórrer 15 m. en apnea el més a prop del fons de la piscina fins arribar al senyal indicatiu. (1 punt).
- 10 m . lliures: sortir a la superfície en vertical amb la possibilitat de realitzar una propulsió aprofitant el fons de la piscina, i nedar 10 m. amb estil lliure (a escollir-ne un d'entre els quatre estils) amb correcció i eficàcia. (1 punt).

b.- 25 m. estil crol amb el cap a fora l'aigua.

Completar els 25 m. nedant en estil crol sense aturar-se, amb el cap a fora l'aigua, visualitzant i orientar-se en l'entorn. (2 punts).

c.- 50 m. estil braça + col·locació d'aletes en flotació dinàmica.

50 m. estil braça: es realitzen 50m. d'estil braça, sense aturar-se, amb eficiència i correcció. (1,5 punts).

- Col·locació d'aletes: abans de completar els 50 m i sense agafar-se enlloc, es recullen les aletes de la vorera de la piscina i en flotació dinàmica (en moviment) es col·loquen les aletes amb el cap dins o fora l'aigua. (0,5 punts).

d.- 50 m. estil esquena amb aletes.

Amb les aletes ja col·locades i realitzant una propulsió des de la paret de la piscina, recórrer els 50 m. amb estil esquena, executats amb eficiència i correcció. (2 punts).

e.- 50 m. crol amb aletes.

A continuació es realitzen 50 m. amb estil crol, executats amb eficiència i correcció, tocant la paret un cop completats els 50 m. en senyal de que la prova s'ha finalitzat. En aquest moments, el cronòmetre s'aturarà.