
Nombre

Natación III



Recibir el nivel VI del curso de aptitud de la Cruz Roja Americana o el certificado YMCA en natación o pasar los siguientes requisitos:

1. Nadar continuamente en forma coordinada y eficaz las siguientes brazadas y distancias:
 - a. Braza 45 metros
 - b. De lado 90 metros
 - c. Espalda 45 metros
 - d. Crol 90 metros
2. Nadar 23 metros continuamente de espalda, con las piernas solamente, utilizando la patada invertida de pecho (delfín) o la patada de tijeras invertidas.
3. Demostrar una efectiva vuelta en un recorrido cerrado en la siguientes formas:
 - a. Frente
 - b. Lado
 - c. Espalda
4. Hacer un clavado de buena forma desde la superficie hacia una profundidad de 2.5 metros y nadar una distancia mínimo de 6 metros bajo el agua.
5. En buena forma y posición, hacer un clavado desde la superficie estilo carpado o encogido.
6. En buena forma, hacer un clavado en la zona menos profunda de la piscina (iniciando de carreras) y continuar con una brazada.
7. En buena forma, al correr, hacer un clavado frontal al levantar ambos pies desde una cubierta y desde un trampolín.
8. Demostrar el estilo de nado vuelta de costado.
9. Demostrar la vuelta de costado.
10. Demostrar la vuelta rápida y la salida para el estilo de braza.
11. Demostrar la vuelta para el nado frontal crol (libre).
12. Demostrar un clavado estilo carpado desde la superficie.
13. Demostrar un clavado estilo encogido desde la superficie.

Nombre _____

14. Flotar en el agua desde la posición vertical durante 3 minutos (un minuto sin manos).

15. Demostrar el rescate de tirado.

16. Demostrar la maniobra adecuada para mover a alguien en el agua con una lesión en la columna vertebral y colocarlo boca arriba.

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____