

Nombre \_\_\_\_\_

# Natación II

---



Recibir el nivel V del curso refinamiento de la brazada de la Cruz Roja Americana o el certificado YMCA en natación intermedia o pasar los siguientes requisitos:

1. Usar una tabla de apoyo para poner el brazo, nadar 18 metros usando la patada de tijeras en las piernas, 18 metros con la patada de crol, y 18 metros utilizando la patada de braza. Las 3 patadas de piernas no tienen que ser realizadas consecutivamente.
2. Usar alguna clase de soporte para las piernas o detrás de las piernas con un mínimo de movimiento, nadar 9 metros empleando la brazada de lado de los brazos, 9 metros utilizando la brazada crol (arrastre), y 9 metros utilizando la brazada de jalado. Las brazadas no tienen que ser realizadas consecutivamente.
3. Nadar 45 metros utilizando continuamente la brazada de espalda elemental.
4. Nadar 90 metros de manera continua en la parte frontal o el lateral utilizando un estilo de natación totalmente coordinado.
5. Demostrar correctamente un simple giro de natación en la parte frontal o lateral en un recorrido cerrado.
6. Flotar inmóvil o descansar en una posición supina con un mínimo de movimiento de pies y manos en aguas profundas durante al menos 3 minutos.
7. Utilizando sólo las manos, deslizarse hacia atrás, de espaldas a través del agua por una distancia mínima de 9 metros.
8. Deslizarse en el agua al flotar verticalmente utilizando movimientos auxiliares del brazo continuamente durante un minuto.
9. Agacharse debajo de la superficie del agua y nadar al menos 2 longitudes el tamaño de su cuerpo bajo el agua.
10. Hacer un clavado de pie completamente coordinado en aguas profundas de forma razonablemente buena.
11. Hacer un salto corriendo de una baja elevación en aguas profundas, nivelarse y nadar.
12. Poner un dispositivo personal de flotación en aguas profundas.

---

Nombre \_\_\_\_\_

13. Demostrar las siguientes técnicas de rescate:

- a. Vadeo de rescate utilizando extensiones
- b. Usando cuerda de rescate
- c. Natación de rescate utilizando una tabla de nadar o un salvavidas tipo anillo
- d. Un método de respiración artificial

14. Nadar continuamente durante 5 minutos. Todos los estilos dominados de frente, lateral y de espalda pueden usarse.

15. Conocer las causas y la prevención de los accidentes que pueden ocurrir dentro o cerca del agua.

Causas

Prevención

Causas	Prevención
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_