

Nombre _____

Natación III, avanzado



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

1. Nadar continuamente en forma coordinada y eficaz los siguientes estilos por las siguientes brazadas y distancias:
 - a. Espalda elemental 45 metros
 - b. Braza 90 metros
 - c. Brazada invertida 45 metros
 - d. De costado 90 metros
 - e. De costado, costado sobre el brazo 90 metros
 - f. Estilo Trudgen 45 metros
 - g. Espalda 90 metros
 - h. Crol 90 metros

2. Hacer las siguientes inmersiones en buena forma:
 - a. Zambullirse de frente
 - b. Correr y zambullirse de frente
 - c. Zambullirse en forma de «U» invertida desde la superficie
 - d. Zambullirse con las rodillas flexionadas desde la superficie

3. Hacer una flotación de supervivencia durante 10 minutos estando totalmente vestido.

4. Hacer una brazada de supervivencia durante 10 minutos estando totalmente vestido.

5. Hacer un clavado desde la superficie y nadar debajo del agua por 9 metros.

6. Nadar continuamente durante 20 minutos usando uno o más estilos de natación. Agarrarse de la pared (descansar) o tocar el fondo con los pies no está permitido.

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

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____