



PROBA RAE-SSSS101, DE CARÁCTER ESPECÍFICO, PARA O ACCESO ÁS ENSINANZAS DE CICLO INICIAL DE GRAO MEDIO EN SALVAMENTO E SOCORRISMO

Para a superación das probas de carácter específico cumprirá a avaliación positiva na totalidade dos criterios de avaliación descritos nelas.

Resultados de aprendizaxe e criterios de avaliación:

► ***Desenvólvese no ambiente acuático executando técnicas específicas de nado e habilidades e destrezas específicas con eficacia e seguridade.***

- a) Executouse o mergullo e a orientación posterior no ambiente acuático durante o desprazamento de xeito eficaz.
- Entrada á auga de pé mantendo o equilibrio e o control do corpo no aire durante o salto.
 - Entrada á auga de cabeza de xeito hidrodinámico, mantendo o control do corpo no aire durante o salto.
- b) Realizouse o nado en apnea durante a distancia establecida, manténdose preto do chan da piscina, sen saír á superficie e mantendo a dirección da proba.
- c) Mantívose a flotación durante a colocación das aletas, mantendo a orientación e utilizando cando menos unha técnica identificable.
- d) Executáronse varios xiros nos diferentes eixes cada 25 metros e cada cambio de estilo durante o desprazamento na auga mantendo a flotación e a orientación, e permitindo a observación do contorno.
- e) Executáronse as técnicas de *crawl* con cabeza fóra da auga, braza completa, costas con aletas e *crawl* con aletas, mantendo a dirección da proba, coordinando os movementos coa respiración e adaptándose ao uso do material auxiliar.

f) Mantívose a eficacia no desprazamento, a velocidade e resistencia de nado, realizando a totalidade da proba en menos de cinco minutos e trinta segundos.

PROBA ASOCIADA «COMBINADA CON ALETAS»

- A persoa aspirante situada no poio da piscina introdúcese na auga (de pé ou de cabeza, segundo a proposta do tribunal) e mergúllase ata o fondo da piscina (mínimo 1,8 metros de profundidade).
- A continuación percorre en apnea prolongada unha distancia de 10 a 15 metros.
- Ascende á superficie e completa os primeiros 25 metros nadando a estilo libre.
- Posteriormente percorre 25 metros estilo *crawl* coa cabeza fóra, mantendo a visión fóra da auga, a orientación e a observación do contorno.
- Seguidamente realizará 50 metros a braza.
- Logo de percorridos, coloca as aletas situadas nun extremo do bordo do vaso manténdose en flotación dinámica.
- Despois de colocar as aletas percorre 50 metros nadando de costas.
- Segue 50 metros nadando a *crawl* e dáse por finalizada a proba.

Condicións básicas de realización da proba de acceso: Espazo e equipamentos

- *Espazo:* piscina de 25 m × 1,80 m de profundidade.
- *Equipamento e material:* un par de aletas por alumno/a.



**REQUISITOS DE ACCESO DOS/DAS DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL OU
ALTO RENDIMENTO**

Estarán exentos/as de superar a proba de carácter específico establecida para o acceso ao ciclo inicial de grao medio en Salvamento e Socorrismo, os/as deportistas que acrediten:

- a) A condición de deportista de alto nivel nas condicións que establece o Real decreto 971/2007, do 13 de xullo, sobre deportistas de alto nivel e alto rendemento en salvamento e socorrismo.
- b) A cualificación de deportista de alto rendemento ou equivalente na modalidade de Salvamento e Socorrismo, establecida polas comunidades autónomas de acordo coa súa normativa.
- c) Ter sido seleccionados/as pola Federación Española de Salvamento e Socorrismo para representar a España, dentro dos dous últimos anos, en polo menos unha competición oficial internacional de categoría absoluta, na modalidade correspondente.
- d) Que competiran en campionatos de España de salvamento e socorrismo durante un mínimo de dúas tempadas en categoría xuvenil ou superior, durante os tres últimos anos.