

Baremo de las pruebas de socorrismo acuático

1_100 m en estilo libre						
Nota	5	6	7	8	9	10
Tiempo H	1'50''	1'42''	1'34''	1'26''	1'18''	< 1'15''
Tiempo M		1'44''	1'38''	1'32''	1'26''	< 1'20''

2_300 m con aletas						
Nota	5	6	7	8	9	10
Tiempo H	6'	4'45''	4'30''	4'15''	4'00''	< 4'
Tiempo M		4'50''	4'40''	4'20''	4'10''	< 4'10''

3_Combinada en 100 m: Nadar 50 m estilo libre. Sumergirse y rescatar un maniquí del fondo de la piscina. Remolcarlo utilizando una técnica adecuada durante 50 m.						
Nota	5	6	7	8	9	10
Tiempo H	3'30''	3'14''	2'58''	2'44''	2'18''	< 2'
Tiempo M		3'15''	3'00''	2'45''	2'30''	< 2'15''

4_Remolcar a una persona durante 100 m utilizando una técnica de arrastre distinta cada 25 m.						
Nota	5	6	7	8	9	10
Tiempo H	4'	3'50''	3'35''	3'20''	3'10''	3'
Tiempo M		3'50''	3'40''	3'30''	3'20''	< 3'10''

5_Test de Cooper adaptado en piscina 500m						
Nota	5	6	7	8	9	10
Tiempo H	12'	11'15''	10'45''	10'15''	9'45''	< 9'15''
Tiempo M		11'30''	11'00''	10'30''	10'10''	< 9'40''

6_SIMULACIÓN (valoración cualitativa): zambullida con flopi, 20 m nado de aproximación al accidentado inconsciente, recogida de la víctima con el material, 2 insuflaciones, arrastre de la víctima y extracción del agua finalizando con RCP. Tiempo máximo 4'30''.							
Nota	Suspense	5	6	7	8	9	10
Criterios de valoración	Regular - lento	Normal - lento	Bien - lento	Bien - normal	Bien – rápido	Muy bien – rápido	Muy bien- muy rápido

7_ZAFADURAS (valoración cualitativa): zambullida de cabeza, nado de aproximación, pararse en el medio de la piscina y dejar que el accidentado se agarre. Realizar la zafadura adecuada y remolcarlo hasta 1 m antes de llegar a la pared. El accidentado se suelta nuevamente y debes volver a dominarlo arrastrándolo hasta el punto de partida. Extraerlo del agua utilizando una técnica adecuada. 45''			
Nota	0	0'25	0'50
Criterios de valoración	Normal - lento	Bien – rápido	Muy bien- muy rápido

8_LANZAMIENTO de una pelota a una distancia mínima de 12 metros, de forma que caiga en un espacio delimitado ente 2 y 2'50 m de ancho en un tiempo de 1'30" (0'50 puntos).							
1ª serie	0'5	2ª serie	0'35	3ª serie	0'25	4ª serie	Suspenso

9_BUCEO 25 M: el alumno saldrá desde dentro del vaso de piscina. Sin emerger buceará durante 25 metros recogiendo 4 anillas situadas en los últimos 5 metros y sacará a la superficie un maniquí.							
Anillas	½ largo	1 Largo-0A	1A	2A	3A	4A	4A+Maniquí
Nota	4	5	6	7	8	9	10

Sobre la realización de las pruebas:

1. **100 m estilo libre.** Se entiende por estilo libre el estilo crol. La salida será desde el interior de la piscina.
2. **300 m con aletas.** La salida será desde el interior de la piscina.
3. **Combinada en 100 m.** La salida será desde el interior de la piscina. No es necesario cambiar la forma de agarre de maniquí. En todo momento la cabeza del maniquí debe permanecer en la superficie durante el arrastre. Es necesario tocar la pared de los extremos en cada largo.
4. **Remolcar a una persona durante 100 m.** La salida será desde el interior de la piscina. Es necesario realizar 4 agarres distintos siendo al menos 1 de ellos con dos manos. La víctima no puede ayudar al socorrista mediante la utilización de sus pies y/o manos, en este caso ambos suspenden la prueba. La pérdida de la víctima o su hundimiento suponen el suspenso automático de la prueba. Es necesario tocar la pared de los extremos en cada largo.
5. **Test de Cooper adaptado en piscina.** Consiste en recorrer 500 m en un tiempo inferior a 12 minutos. La salida será desde el interior de la piscina.
6. **Simulación y zafaduras.** Se considerará especialmente la correcta realización de las técnicas según la descripción realizada en las clases. También se tendrá en cuenta la seguridad en la aplicación de las distintas técnicas.
7. **Buceo.** Tiene carácter obligatorio.
8. Las pruebas podrán realizarse con o sin gafas de natación a elección del alumno/a.
9. **Lanzamiento.** Durante el tiempo que dura un intento un alumno puede lanzar tantas veces como le sea posible realizando una recogida completa de cuerda y no mediante tirón. Se puede lanzar con una o dos manos, sujetando o no la cuerda. Se considerará que el balón hace diana cuando contacta en el interior o sobre las líneas que delimitan el rectángulo objetivo. El balón que bota fuera de los límites y posteriormente se introduce en el rectángulo NO se considera válido.

100 m libres				
Hombres		Nota	Mujeres	
< 1'15"		10	< 1'20"	
1'15"	1'18"	9	1'20"	1'26"
1'19"	1'26"	8	1'27"	1'32"
1'27"	1'34"	7	1'33"	1'38"
1'35"	1'42"	6	1'39"	1'44"
1'43"	1'50"	5	1'45"	1'50"

Combinada en 100 m				
Hombres		Nota	Mujeres	
< 2'00"		10	< 2'15"	
2'00"	2'18"	9	2'15"	2'30"
2'19"	2'44"	8	2'31"	2'45"
2'45"	2'58"	7	2'46"	3'00"
2'59"	3'14"	6	3'01"	3'15"
3'15"	3'30"	5	3'16"	3'30"

300 m aletas				
Hombres		Nota	Mujeres	
< 4'		10	< 4'10"	
4'00"	4'14"	9	4'10"	4'19"
4'15"	4'29"	8	4'20"	4'39"
4'30"	4'44"	7	4'40"	4'49"
4'45"	4'59"	6	4'50"	4'59"
5'00"	6'00"	5	5'00"	6'00"

Test de Cooper				
Hombres		Nota	Mujeres	
< 9'15"		10	< 9'40"	
9'15"	9'45"	9	9'40"	10'10"
9'46"	10'15"	8	10'11"	10'30"
10'16"	10'45"	7	10'31"	11'00"
10'46"	11'15"	6	11'01"	11'30"
11'16"	12'	5	11'31"	12'
12'01"	13'	4	13'	12'01"

Remolcar una persona 100 m				
Hombres		Nota	Mujeres	
< 3'		10	< 3'10"	
3'	3'10"	9	3'10"	3'20"
3'09"	3'20"	8	3'21"	3'30"
3'21"	3'35"	7	3'31"	3'40"
3'34"	3'50"	6	3'41"	3'50"
3'51"	4'00"	5	3'51"	4'00"

