

**ASOCIACION DE ESCUELAS DE SOCORRISMO,
NATACIÓN Y SUBMARINISMO**

A.E.S.N.A.S.

PRUEBAS DE APTITUD FISICA EN SOCORRISMO ACUÁTICO: EXAMEN FINAL

ALUMNO: _____ FECHA: _____

CONTENIDOS PRÁCTICOS

1.- Realizar 300 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de 8 minutos:

TIEMPO _____ TÉCNICA _____ RESULTADO: _____

TIEMPO _____ TÉCNICA _____ RESULTADO: _____

TIEMPO _____ TÉCNICA _____ RESULTADO: _____

2.- Entrada en el agua con avistamiento de la víctima, en situación de distrés acuático, más 50 metros de nado libre para aproximación a la víctima, toma de contacto adecuada, uso de un dispositivo flotante de rescate adecuado al tipo de víctima (DFR), y remolcarla con seguridad, durante 50 metros con técnica correcta (con valoración continua de la víctima).

Tiempo para esta prueba: Tres minutos y treinta segundos.

A continuación:

Extracción de la víctima del agua y actuación de RCP básica durante tres minutos sobre un muñeco de reanimación.

TIEMPO _____ TÉCNICA _____ RESULTADO: _____

TIEMPO _____ TÉCNICA _____ RESULTADO: _____

TIEMPO _____ TÉCNICA _____ RESULTADO: _____

3.- Entrada en el agua con avistamiento de la víctima, 50 metros de nado libre, más 15 metros de buceo y 35 metros de remolque de una víctima simulada que se encuentra en el fondo de la piscina.

Tiempo para ésta prueba: Tres minutos.

TIEMPO _____ TÉCNICA _____ RESULTADO: _____

TIEMPO _____ TÉCNICA _____ RESULTADO: _____

TIEMPO _____ TÉCNICA _____ RESULTADO: _____

VALORACIÓN: _____

NOTA: Estas tres pruebas se deberán realizar con una *técnica correcta* y en los *tiempos señalados*. La calificación que se dará a cada prueba será de Bien, Regular o Mal y el alumno dispone de **TRES** intentos en cada una de ellas.

Para obtener en las mismas el resultado final de **APTO**, deberá superarlas con calificación de **BIEN**.

PRUEBAS DE CONOCIMIENTOS EN CONTENIDOS PRÁCTICOS: EXAMEN

FICHA DE EVALUACIÓN CONTINUA DEL ALUMNO

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

4.- Uso del DESA

1ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
2ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
3ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL

5.- Realización práctica de la R.C.P. Instrumental:

1ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
2ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
3ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL

6.- Técnicas de Remolque:

1ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
2ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
3ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL

7.- Extracción de la Víctima:

1ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
2ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
3ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL

8.- Manejo de material de Salvamento Acuático:

1ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
2ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
3ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL

9.- Técnicas de Entrada al Agua:

1ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
2ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
3ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL

10.- Manejo de Víctima Traumática en el Agua:

1ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
2ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL
3ª OPCIÓN:	RESULTADO:	BIEN	REGULAR	MAL

El alumno dispone de tres opciones para realizar estos ejercicios correctamente.

NOTA: Para resultar **APTO** en las *Pruebas de Aptitud Física y Contenidos Prácticos* del **MÓDULO DE SOCORRISMO ACUÁTICO**, el alumno deberá superar todos los ejercicios con la calificación de **BIEN**.

RESULTADO FINAL: _____

EL PROFESOR: _____