

**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: \_\_\_\_\_