

BASES DE INGRESO AL CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO 2021

Requisitos:

- Tener 18 años de edad cumplidos a la hora de presentarse, sin edad máxima limitante para la inscripción y en el caso de mayores de 35 años se les pedirá los siguientes exámenes: Electro Cardiograma por un profesional que garantice la salud del inscripto. Estará sujeto a evaluación y posible aprobación de ingreso si el centro de Recursos Humanos lo avala.
- Ciclo Básico aprobado, presentar escolaridad.
- Carné de Salud y fotocopia.
- Dos Fotos carne.
- Cedula de Identidad vigente y fotocopia de la misma.
- Formulario de Inscripción.

*Para el ingreso al curso es excluyente cumplir con los requisitos antes mencionados y **aprobar las pruebas de ingreso para cursar la parte practica.***

Descripción de las pruebas.

Primera prueba de piscina 450 mts.

En esta prueba los/as aspirantes deberán completar un total de 450 mts de forma continua (sin parar), en un tiempo menor o igual a 8 minutos y 30 segundos (ocho minutos y treinta segundos).

Comenzaran dentro del agua y tomados del borde con una mano, deberán nadar en el siguiente orden: 150 mts Over, 150 mts Pecho y 150 mts Crol.

El incumplimiento de la secuencia de los estilos propuestos o del tiempo estipulado y el detenerse por cualquier motivo durante la prueba (ejemplo: tomarse del borde cada vez que se realizan las vueltas, tocar el piso con los pies) serán motivo de eliminación.

También el no completar los metros mencionados anteriormente.

Las vueltas para los estilos Crol y Over deberán realizarse tocando el borde con una mano. El aspirante que realice la llamada "vuelta americana" será penalizado con 5" (cinco segundos por vuelta)

La vuelta para el estilo Pecho será tocando la pared con las dos manos simultáneamente. Cada vuelta mal ejecutada (no tocar el borde o no tocar de manera adecuada) será penalizada con 5" (cinco segundos), que se aplicaran al final del tiempo.

El tomarse del borde para realizar las vueltas, se considerará como detención y es causal de eliminación.

Prueba de habilidades en piscina

A continuación se describe la prueba de habilidades en piscina para el ingreso del curso “Socorrismo Acuático” generación 2020. Cabe destacar que las habilidades propuestas en dicha instancia son de gran importancia para una formación adecuada y por ende están directamente vinculadas con los contenidos del curso.

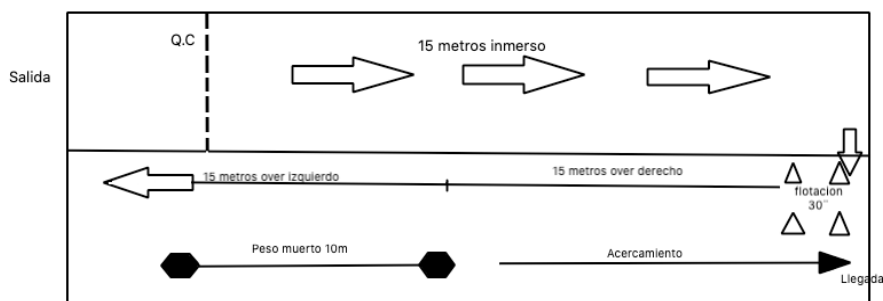
La prueba consiste en completar un circuito de habilidades en un tiempo menor o igual a 4 minutos. El aspirante comenzara en la zona bien delimitada de salida, a la señal deberá nadar 10 metros de estilo crol, a los 10 metros se encontrara con un andarivel donde debe hacer un Golpe de Cadera, sumergirse y nadar inmerso (lo más cercano al fondo de la piscina) 15 metros sin que ninguna parte del cuerpo rompa la superficie del agua.

Luego se cambiara al otro carril, donde está la estación de flotación estática, que va a consistir en realizar patada batidora en el lugar (dentro de la zona delimitada), con los codos por fuera del agua, la duración será de 30 segundos.

Cuando se le da la señal de finalización en los 30 segundos, en el mismo carril deberá trasladarse hacia el otro Borde con estilo Over remolcando un torpedo, primero hacia la derecha (10 m) y luego hacia la izquierda (10m).

Al llegar cambiara el sentido para realizar la estación de flotación dinámica y con peso Muerto, consiste en tomar un disco o pesa de 3 kg del fondo de la piscina y sin impulsarse subir a la superficie, trasladarse con patada batidora 10 metros con disco o pesa y la cara (vías aéreas) fuera del agua por una distancia de 10 metros, se deja la pesa o disco en el fondo de la piscina sin tirarlo y nada el resto de la piscina (15 metros) de acercamiento a alta intensidad, deberá llegar y tocar el borde para un correcto final.

El tiempo estipulado como ya mencionamos es 4 minutos como máximo. Los errores que el aspirante tenga en cualquier estación se penalizaran con (5 segundos) que se sumaran al tiempo final. *(Si el aspirante se pasa de los 4 minutos quedara eliminado automáticamente).*



Paint X lite

Técnica Patada Batidora:

La batidora es una patada para mantener el cuerpo en flotación vertical, usada en waterpolo y salvamento.

Esta patada es una patada alternada, realizando círculos concéntricos con las piernas, en una posición de semi sentado, con los cuádriceps a 90° grados, entre las piernas y los abdominales.

La patada es un movimiento circular con cada pierna por separado (la pierna derecha con movimiento hacia la izquierda y la pierna izquierda con movimiento hacia la derecha). **No patada pecho alternada.**



Técnica de la patada Over:

Los brazos en la técnica de Over, son una brazada alternada. La brazada que va por encima de la superficie es de crol, y la que va dentro del agua es un recobro similar al de pecho, siempre manteniendo la lateralidad del cuerpo.

La patada de la técnica de Over es una tijera con recobro de la pierna de arriba (la más cercana a la superficie) hacia delante y pierna de abajo hacia atrás.

La propulsión es juntando ambas piernas de manera simultánea. Esta patada difiere de la patada crol lateral. La única eliminación posible con respecto a faltas en la realización de la técnica Over, es el recobro con pierna invertida o la alternancia con patada de algún otro estilo de forma sostenida. No se podrá cruzar dicha patada, la patada debe empezar con las piernas estiradas y juntas y finalizar de la misma manera.