

## Bases de ingreso

### Socorismo Acuático | 2026

#### Requisitos

- Tener 18 años de edad cumplidos a la hora de presentarse, sin edad máxima limitante para la inscripción. En el caso de mayores de 35 años se les pedirá los siguientes exámenes: Electrocardiograma 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 vigente a la hora de comenzar el curso y fotocopia.
- Dos Fotos carne.
- Cédula de Identidad vigente y fotocopia de la misma.
- Formulario de Inscripción con el comprobante de pago adjunto al mismo.

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

#### Descripción de las pruebas

##### Primera prueba de piscina 450 metros

En esta prueba los/as aspirantes deberán completar un total de 450 metros de forma continua (sin parar), en un tiempo menor o igual a 7 minutos y 35 segundos.

Comenzarán dentro del agua y tomados del borde con una mano, deberán nadar en el siguiente orden: 100 m Over, 100 m Pecho, 100 crol, 50 m acercamiento (crol con cabeza fuera del agua) y 100 m Crol con patas.

- 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.
- Las patas de rana deben colocarse sin desplazarse. Si son colocadas con desplazamiento se contará como penalización.

### **Prueba de habilidades en piscina**

A continuación, se describe la prueba de habilidades en piscina para el ingreso del curso "Socorrismo Acuático" generación 2026. 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 comenzará en la zona bien delimitada de salida, a la señal deberá nadar 10 metros de estilo crol, a los 10 metros se encontrará 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.

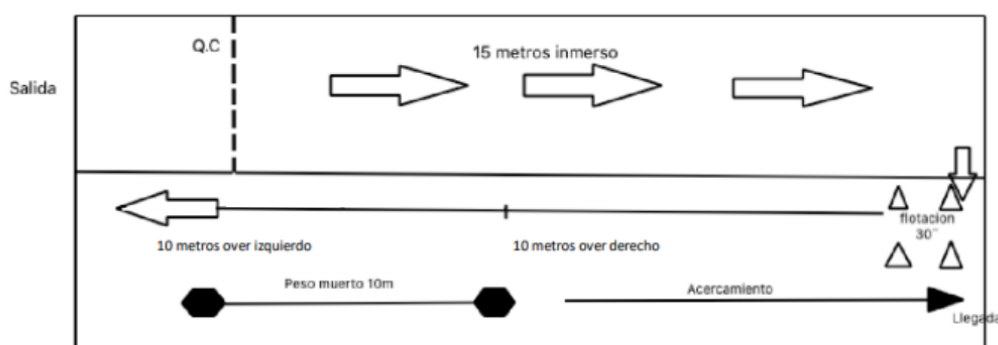
Luego se cambiará al otro carril, donde está la estación de flotación estática, que va a consistir en realizar patada batidora en el lugar (dentro de la zona delimitada), con los codos por fuera del agua, donde la duración será de 30 segundos.

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 penalizarán con (5 segundos) que se sumarán al tiempo final. *(Si el aspirante se pasa de los 4 minutos quedará eliminado automáticamente).*



## 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.