



Nivel	Año	Institución de origen
2	1945	Asociación General

## REQUISITOS:

- 1** Tener la especialidad de Natación II.
- 2** Demostrar, primero solo y luego con un compañero, el buen método de:
  - a. Introducir y lanzar (botadura) una canoa
    - i. Desde una playa
    - ii. Desde el muelle o embarcadero
  - b. Atracar y dejar una canoa
    - i. En una playa
    - ii. Desde el muelle o embarcadero
- 3** Acompañado por el consejero que lo examina, demostrar correctamente las siguientes remadas:
  - a. Proa (bow)
  - b. Arrastre diagonal
  - c. Arrastrado medio a la derecha
  - d. Remadas en forma de J
  - e. Arrastrado medio a la izquierda
  - f. Empuje lateral
  - g. Arrastrado completo
  - h. Combinación de arrastrado y remadas en forma de J
- 4** Solo y con un compañero en la proa y popa, remar una canoa en un curso recto por 100 yardas (90 metros). Girar a la derecha y girar a la izquierda. La paleta debe mantenerse siempre en el mismo lado de la canoa. Demostrar dos posiciones de las rodillas para remar.
- 5** Demostrar con una canoa el rescate de un compañero que su canoa zozobró al:
  - a. Vaciar la canoa inundada de agua acercándola y volteándola y bajándola a la borda de la canoa de salvamento.
  - b. Echar al agua la canoa rescatada de nuevo.
  - c. Mantener firme la canoa mientras su compañero sube a bordo.
- 6** Saltar afuera de la canoa en aguas profundas y volver a entrar de nuevo en la forma apropiada trayendo la menor cantidad de agua posible (el candidato debe estar acompañado por un salvavidas en un bote salvavidas equipado).
- 7** Con la ropa puesta:
  - a. Volcar (zozobrar) una canoa en aguas profundas.
  - b. Enderezar la canoa y guardar los remos y colchonetas para las rodillas.
  - c. Colocarse en la canoa llena de agua y remar con las manos o con el remo por 25 yardas (24 metros).
  - d. Quitarse la ropa, guardarla junto con el remo, lanzarse por la borda, sostener la canoa por la proa con una mano, nadar y remolcar la canoa inundada hasta la orilla.
  - e. Vaciar la canoa correctamente y llevarla a tierra para atracarlo (el candidato debe estar acompañado por un salvavidas en un bote salvavidas equipado).

# Canotaje I



Nivel	Año	Institución de origen
2	1945	Asociación General

- 8 Demostrar de manera satisfactoria al examinador sobre un conocimiento profundo de las normas de seguridad que hará al candidato un piragüista seguro y competente para sacar a los demás en una canoa. Prometer observar estas normas en todo momento.
- 9 Explicar cómo hacer los siguientes trabajos de reparación de emergencia:
  - a. Reparar un agujero de una pulgada (tres centímetros) en una canoa de fibra de vidrio, lona y aluminio.
  - b. La reparación del mango del remo roto.

