



Nivel	Año	Institución de origen
2	1929	Asociación General

REQUISITOS:

- 1 Usar una tabla de apoyo para poner el brazo, nadar 18 metros usando la patada de tijeras en las piernas, 18 metros con la patada de crol, y 18 metros utilizando la patada de braza. Las 3 patadas de piernas no tienen que ser realizadas consecutivamente.
- 2 Usar alguna clase de soporte para las piernas o detrás de las piernas con un mínimo de movimiento, nadar 9 metros empleando la brazada de lado de los brazos, 9 metros utilizando la brazada crol (arrastre), y 9 metros utilizando la brazada de jalado. Las brazadas no tienen que ser realizadas consecutivamente.
- 3 Nadar 45 metros utilizando continuamente la brazada de espalda elemental.
- 4 Nadar 90 metros de manera continua en la parte frontal o el lateral utilizando un estilo de natación totalmente coordinado.
- 5 Demostrar correctamente un simple giro de natación en la parte frontal o lateral en un recorrido cerrado.
- 6 Flotar inmóvil o descansar en una posición supina con un mínimo de movimiento de pies y manos en aguas profundas durante al menos 3 minutos.
- 7 Utilizando sólo las manos, deslizarse hacia atrás, de espaldas a través del agua por una distancia mínima de 9 metros.
- 8 Deslizarse en el agua al flotar verticalmente utilizando movimientos auxiliares del brazo continuamente durante un minuto.
- 9 Agacharse debajo de la superficie del agua y nadar al menos 2 longitudes el tamaño de su cuerpo bajo el agua.
- 10 Hacer un clavado de pie completamente coordinado en aguas profundas de forma razonablemente buena.
- 11 Hacer un salto corriendo de una baja elevación en aguas profundas, nivelarse y nadar.
- 12 Poner un dispositivo personal de flotación en aguas profundas.
- 13 Demostrar las siguientes técnicas de rescate:
 - a. Vadeo de rescate utilizando extensiones
 - b. Usando cuerda de rescate
 - c. Natación de rescate utilizando una tabla de nadar o un salvavidas tipo anillo
 - d. Un método de respiración artificial
- 14 Nadar continuamente durante 5 minutos. Todos los estilos dominados de frente, lateral y de espalda pueden usarse.
- 15 Conocer las causas y la prevención de los accidentes que pueden ocurrir dentro o cerca del agua.