



REQUISITOS:

- 1 Nadar continuamente en forma coordinada y eficaz las siguientes brazadas y distancias:
 - a. Braza 45 metros
 - b. De lado 90 metros
 - c. Espalda 45 metros
 - d. Crol 90 metros
- 2 Nadar 23 metros continuamente de espalda, con las piernas solamente, utilizando la patada invertida de pecho (delfín) o la patada de tijeras invertidas.
- 3 Demostrar una efectiva vuelta en un recorrido cerrado en la siguientes formas:
 - a. Frente
 - b. Lado
 - c. Espalda
- 4 Hacer un clavado de buena forma desde la superficie hacia una profundidad de 2.5 metros y nadar una distancia mínimo de 6 metros bajo el agua.
- 5 En buena forma y posición, hacer un clavado desde la superficie estilo carpado o encogido.
- 6 En buena forma, hacer un clavado en la zona menos profunda de la piscina (iniciando de carreras) y continuar con una brazada.
- 7 En buena forma, al correr, hacer un clavado frontal al levantar ambos pies desde una cubierta y desde un trampolín.
- 8 Demostrar el estilo de nado vuelta de costado.
- 9 Demostrar la vuelta de costado.
- 10 Demostrar la vuelta rápida y la salida para el estilo de braza.
- 11 Demostrar la vuelta para el nado frontal crol (libre).
- 12 Demostrar un clavado estilo carpado desde la superficie.
- 13 Demostrar un clavado estilo encogido desde la superficie.
- 14 Flotar en el agua desde la posición vertical durante 3 minutos (un minuto sin manos).
- 15 Demostrar el rescate de tirado.
- 16 Demostrar la maniobra adecuada para mover a alguien en el agua con una lesión en la columna vertebral y colocarlo boca arriba.