



Nivel	Año	Institución de origen
2	1961	Asociación General

REQUISITOS:

- 1 Nadar continuamente en forma coordinada y eficaz los siguientes estilos por las siguientes brazadas y distancias:
 - a. Espalda elemental 45 metros
 - b. Braza 90 metros
 - c. Brazada invertida 45 metros
 - d. De costado 90 metros
 - e. De costado, costado sobre el brazo 90 metros
 - f. Estilo Trudgen 45 metros
 - g. Espalda 90 metros
 - h. Crol 90 metros
- 2 Hacer las siguientes inmersiones en buena forma:
 - a. Zambullirse de frente
 - b. Correr y zambullirse de frente
 - c. Zambullirse en forma de «U» invertida desde la superficie
 - d. Zambullirse con las rodillas flexionadas desde la superficie
- 3 Hacer una flotación de supervivencia durante 10 minutos estando totalmente vestido.
- 4 Hacer una brazada de supervivencia durante 10 minutos estando totalmente vestido.
- 5 Hacer un clavado desde la superficie y nadar debajo del agua por 9 metros.
- 6 Nadar continuamente durante 20 minutos usando uno o más estilos de natación. Agarrarse de la pared (descansar) o tocar el fondo con los pies no está permitido.
- 7 Conocer las causas y la prevención de los accidentes que pueden ocurrir dentro o cerca del agua.