

|                  |                         |                  |
|------------------|-------------------------|------------------|
| <b>MÓDULO- 1</b> | <b>PROBA ESPECÍFICA</b> | <b>120 horas</b> |
|------------------|-------------------------|------------------|

**CONVOCATORIA DA PROBA:**

DATA: Venres 5 de abril de 2024

HORA: 20:00

LUGAR: Piscina Municipal de Ortigueira

ESPAZO DE REALIZACIÓN DA PROBA: Piscina de 25 m.

Todos os aspirantes deben presentarse con quince minutos de antelación á hora de inicio da proba, levar consigo obrigatoriamente o orixinal do seu Documento Nacional de Identidade, e o material detallado a continuación:

- **Un par de aletas de natación.**
- **Gorro e gafas de natación.**
- **Bañador.**
- **Chanclas para o acceso á piscina.**
- **Útiles persoais de aseo.**

Os convocados pola Agasp en calidade de “reservas” deberán igualmente presentarse á mesma hora e lugar que os aspirantes. Todos os reservas deberán realizar a proba selectiva, e en caso de superala satisfactoriamente, unicamente poderán realizar o curso aqueles que, por orde de inscrición de reserva, accedan a unha praza polos seguintes motivos:

- Renuncia expresa dos aspirantes á realización do curso.
- Non superación da proba específica por parte dos aspirantes.
- Non presentación dos aspirantes á proba específica.

### **DESCRICIÓN DA PROBA ASOCIADA «COMBINADA CON ALETAS»**

- TEMPO MÁXIMO DE REALIZACIÓN DA PROBA: **cinco minutos e trinta segundos**

- A persoa aspirante situada na banquetta de saída da piscina introdúcese na auga (de pé ou de cabeza, segundo a proposta dos avaliadores) e mergúllase ata o fondo da piscina (mínimo 1,80 metros de profundidade).
- A continuación percorre en apnea prolongada unha distancia de 15 metros.
- Ascende á superficie e completa os primeiros 25 metros nadando a estilo libre.
- Posteriormente percorre 25 metros a estilo *crol* coa cabeza fóra, mantendo a visión fóra da auga, a orientación e a observación do contorno.
- Seguidamente realizará 50 metros a estilo braza.
- Logo de percorridos, colócase as aletas situadas nun extremo do bordo do vaso manténdose en flotación dinámica.
- Despois de colocar as aletas percorre 50 metros nadando a estilo costas.
- Segue 50 metros nadando a estilo *crol* e dáse por finalizada a proba.

### **NA REALIZACIÓN DA PROBA, OS ASPIRANTES DEBERÁN DEMOSTRAR OS SEGUINTE RESULTADOS DE APRENDIZAXE E CRITERIOS DE AVALIACIÓN:**

**Desenvólvese no ambiente acuático executando técnicas específicas de nado e habilidades e destrezas específicas con eficacia e seguridade.**

a) Execútouse o mergullo e a orientación posterior no ambiente acuático durante o desprazamento de xeito eficaz.

- Entrada á auga de pé mantendo o equilibrio e o control do corpo no aire durante o salto.
- Entrada á auga de cabeza de xeito hidrodinámico, mantendo o control do corpo no aire durante o salto.

b) Realizouse o nado en apnea durante a distancia establecida, manténdose preto do chan da piscina, sen saír á superficie e mantendo a dirección da proba.

c) Mantívose a flotación durante a colocación das aletas, mantendo a orientación e utilizando cando menos unha técnica identificable.

d) Executáronse varios xiros nos diferentes eixes cada 25 metros e cada cambio de estilo durante o desprazamento na auga mantendo a flotación e a orientación, e permitindo a observación do contorno.

e) Executáronse as técnicas de *crol* con cabeza fóra da auga, braza completa, costas con aletas e *crol* con aletas, mantendo a dirección da proba, coordinando os movementos coa respiración e adaptándose ao uso do material auxiliar.

f) Mantívose a eficacia no desprazamento, a velocidade e resistencia de nado, realizando a totalidade da proba en menos de cinco minutos e trinta segundos.