



Nombre del Conquistador

Natación III

Receive the American Red Cross Level VI Skill Proficiency or YMCA certificate or equivalent in Swimming OR pass the following requirements:

- 1. Nadar continuamente en forma coordinada y eficaz los siguientes brazadas y distancias:
 - a. Braza 50 yardas (45.7 metros)
 - b. De lado 100 yardas (91.4 metros)
 - c. Espalda 50 yardas (45.7 metros)
 - d. Crol 100 yardas (91.4 metros)
- 2. Nadar 25 yardas (22.9 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 las siguientes formas:
 - a. Frente
 - b. Lado
 - c. Espalda
- 4. Hacer un clavado de buena forma desde la superficie hacia una profundidad de 8 pies (2.4 metros) y nadar una distancia mínimo de 20 pies (6.1 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 tres 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.

Cuadro del instructor de Natación III

NOMBRE												
											Braza— 50 yardas	
											De lado— 100 yardas	
											Espalda—50 yardas	
											Crol— 100 yardas	
											De espalda, solo las piernas patada braza/inver. tijeras	
											Giro de frente	DEMOSTRAR
											Giro de lado	
											Giro de espalda	
											Zambullirse en 8 pies, nadar	
											Clavado carpado	
											Clavado zona poco profunda	
											Correr clavado desde—cubierta	
											Correr clavado desde— trampolín	
											Vuelta de costado	
											Vuelta rápida/salida braza	
											Vuelta para el crol	
											Clavado carpado desde superficie	
											Clavado encogido de superficie	
											Flotar tres minutos	
											Rescate de tirado	
											Victima lesión vertebral boca arriba	

Natación III avanzada

Recibir el nivel VII del curso habilidades avanzadas de la brazada de la Cruz Roja Americana o el certificado YMCA en natación avanzada o pasar los siguientes requisitos:

- 1. Nadar de forma coordinada y eficaz continuamente los siguientes estilos por las siguientes brazadas y distancias:
 - a. Espalda elemental 50 yardas (45.7 metros)
 - b. Braza 100 yardas (91.4 metros)
 - c. Brazada invertida 50 yardas (45.7 metros)
 - d. De costado 100 yardas (91.4 metros)
 - e. De costado costado sobre el brazo 100 yardas (91.4 metros)
 - f. Estilo Trudgen 50 yardas (45.7 metros)
 - g. Espalda 100 yardas (91.4 metros)
 - h. Crol 100 yardas (91.4 metros)
- 2. Hacer las siguientes immersiones 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 diez minutos estando totalmente vestido.
- 4. Hacer una brazada de supervivencia durante diez minutos estando totalmente vestido.
- 5. Hacer un clavado desde la superficie y nadar debajo del agua por diez yardas (9.14 metros).
- 6. Nadar continuamente durante 30 minutos usando una o más estilos de natación. Agarrarse de la pared (descansar) o tocar el fondo con los pies el fondo no está permitido.
- 7. Conocer las causas y la prevención de los accidentes que pueden ocurrir dentro o cerca del agua.

Cuadro del instructor de Natación III avanzada

NOMBRE											
											Espalda elemental—50 yardas
											Braza— 100 yardas
											Braza invertida—50 yardas
											De lado— 100 yardas
											Costado costado— 100 yardas
											Trudgen—50 yardas
											Espalda— 100 yardas
											Crol— 100 yardas
											Zambullirse de frente
											Correr y zambullirse
											Zambullirse forma de “U” invertida
											Zambullirse encogido
											Flotado supervivencia— vestido
											Brazada de supervivencia— vestido
											Clavado superficie— nadar bajo agua
											Nado continuo por 30 min