



## AR 003 - NATACIÓN - Principiante I

Nivel 1

Club:  Distrito:  Región:

Conquistador (a):  Clase:

Instructor (a):  Edad:  Unidad:

### Supervisado por un especialista, completar los siguientes requisitos:

Al ser una especialidad 100% práctica, el instructor o especialista deberá tickear cada requisito al momento de ser cumplido.

- ☐ 1. Tener la especialidad de *Seguridad Básica en el agua*
- ☐ 2. Con agua que llegue al pecho buscar un objeto que esté sumergido, sin ayuda y con los ojos abiertos.
- ☐ 3. Saltar del borde lateral a la parte más profunda de la piscina.
- ☐ 4. Con un impulso deslizarse de frente (boca abajo) una distancia de dos cuerpos.
- ☐ 5. Crol: 20 metros.
- ☐ 6. Espalda: 20 metros.
- ☐ 7. Cambio de dirección estilo crol.
- ☐ 8. Cambio de dirección espalda.
- ☐ 9. Flotar durante un minuto.
- ☐ 10. Deslizarse en el agua 20 metros usando una camiseta.
- ☐ 11. Realizar el pateo crol y espaldas con una tabla de entrenamiento por 10 minutos.

Escriba en las líneas el nombre del estilo al que pertenece cada grupo de imágenes.



Pegue fotos de  
la actividad

Pegue fotos de  
la actividad

A P R O B A C I Ó N

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Fecha

Instructor

Director de Club

