

## PRUEBA NIVEL DE NATACIÓN

### 1. Nado de resistencia

- **100 metros estilo libre continuos**
- Sin detenerse ni apoyarse en el bordillo.
- Tiempo orientativo máximo:
  - Hombres: 2'14''
  - Mujeres: 2'26''

### 2. Prueba de velocidad

- **50 metros estilo libre**
- Toque desde el agua al poyete.
- Tiempo orientativo máximo:
  - Hombres: 50''
  - Mujeres: 55''

### 3. Apnea

- **30 segundos en apnea**

### 4. Remolque de víctima

- **25 metros de aproximación + 25 metros de remolque (sin material auxiliar)**
- Puede realizarse con compañero o maniquí.

## RESULTADO FINAL

- APTO
- NO APTO