

Prueba de autotest	Tiempo hombres	Tiempo mujeres
S. A. Piscinas 30 h	2'15''	2'45''

Desarrollo	Acción	Consideraciones	Penalización
Piscina de 50 mts.	Natación estilo crol	Desde el agua y sin impulso nadar 50mts de forma continua sin paradas.	<ul style="list-style-type: none"> - Parar durante el desarrollo de la prueba - Agarrar el bordillo o la corchera. - Nadar estilo braza
*Finalizada la natación el aspirante podrá realizar una recuperación de no mas de 10'' antes de iniciar la prueba de apnea	Apnea	Nadar sumergido una distancia de 10mts.	<ul style="list-style-type: none"> - Sacar la cabeza antes de la marca - Que el cuerpo no esté completamente sumergido
*En el caso de piscinas de 50mts se permitirá que el espacio desde los 10mts a la marca de inicio de la marca de los 25 mts. el alumn@ recupere con estilo de natación libre.	Propulsión con piernas	Realizar desplazamiento utilizando únicamente las piernas con los brazos fuera del agua a la altura de los codos, 25mts.	<ul style="list-style-type: none"> - Parar durante el desarrollo de la prueba - Agarrar el bordillo o la corchera. - Hundir las manos y/o propulsarse con las manos

* Los tiempos de recuperación que utilice el aspirante no modifican el tiempo máximo establecido para el desarrollo de la prueba.