

CURSO de Guardavidas Maldonado

- La Inscripción se realizará por la página de bedelias.udelar.edu.uy

Requisitos para la inscripción

- Enseñanza media completa, Secundaria, UTU o equivalente (pudiendo preinscribirse de forma condicional hasta el mes de abril, con una asignatura previa).
- Ficha Médica o Carné de Salud, o carné de salud adolescente, vigente otorgados por instituciones habilitadas. Se exigirá copia en el formulario de inscripción a la prueba (No se admite carné de salud de conducir ni constancia de carné de salud en trámite).
- Cédula de Identidad vigente y en buen estado o Pasaporte. Para estudiantes extranjeros ver Requisitos de ingreso en www.universidad.edu.uy

Prueba de Ingreso

1. Constará de tres instancias: dos en piscina y una en aguas abiertas.
2. Se realizarán cada una en una única oportunidad, no existiendo una segunda.
3. Evaluación de las pruebas: la evaluación práctica busca sondear y determinar el nivel de los aspirantes con respecto a capacidades condicionales, coordinativas, técnicas y psicológicas mediante formas de movimiento propias de la profesión.
4. Todos los aspectos relacionados a la prueba: cambio de días, horarios y posibles suspensiones, serán publicadas en las carteleras de las sedes y en la página web del ISEF.

Requisitos excluyentes para la realización de las pruebas:

1. El aspirante deberá presentarse el día y la hora requeridos con la cédula de identidad vigente y en buen estado
2. El aspirante deberá presentarse con ropa deportiva adecuada a la prueba: romanitas, gorra y malla de baño.

Sobre los resultados:

1. En la descripción de cada una de las instancias de la parte práctica de la Prueba de Ingreso, que se incluyen más adelante, se establecen los criterios que determinarán si un aspirante tuvo un desempeño ACEPTABLE O NO ACEPTABLE.

2. Un desempeño no aceptable en una prueba determinada implicará la eliminación total del aspirante de la prueba de ingreso.
3. En caso de que algún aspirante considere necesario efectuar un reclamo que no pueda resolverse en la instancia de la prueba, deberá hacerlo por escrito al Equipo de Gestión Académica Local, dentro de las 24 horas siguientes de ocurrido el hecho que lo motive. Los son: coordinacion.isef@cure.edu.uy
4. Toda situación no prevista en las bases de ingreso será resuelta por el Tribunal Evaluador (T.E.) designado. El mismo realizará las consultas que crea pertinentes a los actores u órganos correspondientes para expedirse en cada caso.
5. Una vez finalizada la instancia de pruebas, si el número de aspirantes que alcanzó un desempeño ACEPTABLE es mayor que el número de cupos ofrecidos, se procederá a sortear los cupos disponibles entre los aspirantes que hayan aprobado las pruebas. Se conformará una lista de prelación con los estudiantes que hayan aprobado las pruebas y no hayan quedado sorteados dentro de los 50 cupos.
6. El sorteo se realizará en la Sede del CURE de Maldonado.

Descripción las pruebas y los criterios de aceptabilidad:

I) Primera prueba: Piscina

La prueba se realiza con un aspirante por andarivel, evaluándose la correcta ejecución y tiempo de realización.

Descripción de la prueba y criterios de evaluación:

La partida se realizará con el aspirante dentro del agua, tomado del borde con una mano.

Realizará en este orden: 150 metros técnica «over», 150 metros técnica «pecho» y 150 metros técnica «crol». Deberá realizarse en un tiempo menor o igual a 8' 15"00" (ocho minutos, quince segundos y cero centésimas de segundo). La no realización de la secuencia de los estilos, la realización de una incorrecta cantidad de metros, la no realización del tiempo estipulado o la detención en alguna de las instancias de la prueba (pudiendo ser ésta el tomarse del borde cada vez que se realizan las vueltas), serán motivo de eliminación. El TE podrá tomar la decisión de no interrumpir ni detener la ejecución de la prueba y comunicar al aspirante el resultado al final de la misma.

La patada de la técnica de over es una tijera con recobro de pierna de arriba hacia delante y pierna de abajo hacia atrás. La propulsión es juntando ambas piernas de manera simultánea. Esta patada

difiere de la patada crol lateral o pecho lateral. El recobro con pierna invertida o la alternancia con patada de algún otro estilo de forma sostenida será causal de eliminación.

La brazada para la técnica over debe ser alternada y no simultánea. Realizar la brazada simultánea (doble over) será causal de eliminación.

Las vueltas para crol y over deberán realizarse tocando el borde con una mano. El aspirante que realice la llamada «vuelta americana», será penalizado con 5" (cinco segundos) por cada vuelta realizada, agregándole al tiempo total de la prueba. El tomarse del borde para realizar las vueltas, se considerará como detención en la realización de la prueba, siendo causal de eliminación.

La vuelta para el estilo pecho será tocando la pared con las dos manos simultáneamente. Cada vuelta mal ejecutada será penalizada con 2" (dos segundos), agregándose al tiempo total de la prueba. El tomarse del borde para realizar las vueltas, se considerará como detención en la realización de la prueba, siendo causal de eliminación.

Subacuáticos: impulsarse de la pared con las piernas para todos los estilos seguido de: patada delfín o crol en estilo Crol, 1 única brazada filipina acompañada de una patada delfín

en estilo Pecho, y salida lateral a la superficie luego del impulso en la pared en estilo Over sin incluir ningún tipo de patada hasta iniciar el nado. La distancia máxima es de 12,5mts (hasta la mitad de la piscina tomando de referencia los pies).

II) Segunda prueba: Circuito de habilidades en piscina

La prueba se realiza con un aspirante por vez, sin utilizar gafas de piscina.

Descripción de la prueba y criterios de evaluación:

Consiste en un circuito de habilidades que se consideran importantes para el desempeño de los estudiantes durante el curso. Se evaluará la correcta ejecución en un tiempo máximo de 4'.00".00" (cuatro minutos, cero segundos, cero centésimas de segundo). Se cronometrará el tiempo final realizado por el aspirante, desde la orden de partida hasta que haya tocado la pared en la ZONA «F». Se podrán acumular un máximo de 3 (tres) penalizaciones en la totalidad de la prueba. Cada una sumará 10'.00".00" (diez segundos, cero centésimas, cero milésimas) segundos al tiempo total de ejecución del aspirante.

Se deberá:

– mantener el orden de zonas preestablecido en la totalidad del circuito

- ejecutar de forma correcta las habilidades y destrezas requeridas en cada zona
- cumplir con el tiempo estipulado

El no cumplimiento de lo anterior será causa de eliminación.

De la ejecución de la prueba:

1. Partida desde la ZONA «A»: Entrada al agua en forma libre.
2. Nadar a lo largo del natatorio pasando los obstáculos transversales en el siguiente orden: el primero por arriba, el segundo por abajo, el tercero por arriba, el cuarto por abajo y el quinto por arriba. Si no sigue la secuencia establecida, será penalizado.
3. Luego de pasar el quinto obstáculo, deberá realizar «golpe de cadera», para ir al fondo. La no realización del golpe de cadera será penalizada. Aquí (ZONA «B») deberá permanecer, cercano al fondo (no pudiendo romper la superficie del agua con ninguna parte del cuerpo) de la piscina durante 20 segundos que se computarán a partir de que tome la pesa que allí se encuentre. Al cumplirse el tiempo, se dará aviso mediante una orden sonora, debiendo el aspirante emerger rápidamente sin impulsarse desde el piso. Si el aspirante no resiste o se impulsa desde el fondo, se entenderá como prueba no cumplida y será eliminado.
4. ZONA «C»: una vez en la superficie, deberá visualizar – sin sostenerse del borde el número faltante en una secuencia de diez números correlativos (la misma será informada a los aspirantes el día de la prueba), comunicándose de forma entendible al encargado de dicha zona. El error en la identificación del número faltante será penalizado. La no lectura será considerada como prueba no cumplida y será eliminado.
5. A continuación deberá hundirse para realizar nado inmerso cercano al fondo de la piscina hasta la pared opuesta tocando la misma. Deberá dar la vuelta en forma inmersa y deslizarse por debajo del agua hacia la ZONA «D». La no realización del nado inmerso (esto implicaría romper la superficie con cualquier parte del cuerpo), será considerado como prueba no cumplida y será eliminado.
6. Al emerger del agua estará en la ZONA «D», claramente delimitada según la piscina, en la que el aspirante deberá mantenerse con flotación vertical. Para ello utilizará la técnica «batidora», con el mentón, los codos y las manos fuera del agua por el término de 50 segundos. Dicha técnica comprende además de la correcta ejecución de la patada, la destreza de mantenerse a flote. El tiempo se tomará a partir de que el aspirante se coloque en la posición correcta anteriormente descrita, de frente al cronometrista y al momento de dar la orden.

El no mantenerse en la zona estipulada, la no realización de la patada batidora o el hundimiento de algunas de las partes del cuerpo mencionadas, será penalizado. Para esta parte del circuito, el primer llamado de atención se considera aviso (osea que no se penaliza). El segundo llamado de atención será una penalización. En el caso de que hubiera un tercer llamado de atención, será considerado como ejecución incorrecta de las habilidades y destrezas requeridas, siendo causal de eliminación. El no cumplimiento del tiempo destinado a la realización de la flotación será considerado como prueba no cumplida y será eliminado.

7. Seguidamente irá al borde lateral donde a 5 metros de la cabecera de la piscina encontrará un torpedo, estará en la ZONA «E». A partir de allí, con el torpedo tomado con el brazo que queda en la superficie del agua, braceando con el otro, y realizando patada over, recorrerá 15 metros (hasta la altura de los otros banderines), regresará con igual técnica tomando el torpedo con el otro brazo recorriendo nuevamente 15 mts. Se evaluará la técnica over del mismo modo que se evaluó en la prueba de 450m. La toma del torpedo con brazo incorrecto y la técnica «over» realizada de forma incorrecta serán penalizadas. La no realización será considerada como prueba no cumplida y será eliminado. Al completar el segundo transporte, deberá dejar el torpedo en el mismo lugar donde lo tomó (a 5 mts de la cabecera en el borde lateral).

8. En el último recorrido: ZONA «F» de nado libre, el aspirante deberá realizar en forma continua, los siguientes giros respetando el orden establecido:

- un giro sobre el eje transversal al frente.
- un giro sobre el eje longitudinal.
- un giro sobre el eje transversal atrás.

Se evalúa la correcta ejecución de los giros y el sentido de orientación. Cada giro mal ejecutado y el incorrecto orden de ejecución, serán penalizados. La no realización será considerada como prueba no cumplida y será eliminado.

III) Tercera prueba: Aguas abiertas

Las características de esta prueba están sujetas a modificaciones según las condiciones meteorológicas. Puede verse modificada la fecha, el lugar, el recorrido, entre otras cuestiones.

Descripción de la prueba y criterios de evaluación:

La prueba en aguas abiertas es un circuito con desarrollo tanto en tierra como en mar. El objetivo será completar el circuito indicado, utilizando las técnicas que se consideran necesarias, no permitiéndose el uso de ningún material accesorio que ayude o dinamice el nado.

A continuación se describe el recorrido:

1. Se dará la partida en tierra de a grupos de aspirantes. Estos deberán realizarán un recorrido de 500 mts por arena en un tiempo menor a 2'45»
2. A continuación entrarán al agua en una zona señalizada.
3. Una vez allí seguirán nadando hasta una zona identificada, ubicada por detrás de la última rompiente, la cual deberán bordear por el lado externo a la playa.
4. Nadando paralelo a la costa se dirigirán hasta la otra zona identificada, ubicada detrás de la rompiente, y que también deberán pasar por detrás.
5. Una vez pasada esta última boya, nadarán nuevamente hacia la costa para salir por la zona marcada por el Tribunal.
6. Al salir del agua deberán correr sin detenerse durante 200 mts. hasta la línea de llegada.