

## PRUEBA DE ACCESO A CICLO INICIAL DE GRADO MEDIO

### PRUEBAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1. Embarque y desembarque por ambas bandas:** Realiza el embarque y desembarque desde un pantalán, en un kayak polivalente, aplicando las técnicas correctas y ejecutándolas con destreza por ambas bandas.

#### Descripción

Con el kayak polivalente en tierra cerca del agua, realizar las siguientes acciones:

1. Colocar el kayak en el agua junto al pantalán o bordillo.
2. Subirse al kayak, adoptar la posición básica y comenzar a navegar.
3. Desplazarse 10 m, girar 180° y volver al pantalán o bordillo.
4. Desembarcar por la otra banda del kayak.

#### Criterios de evaluación:

- ✓ Se ha colocado el kayak en el agua flotando, paralelo al pantalán o bordillo y sin golpearlo.
- ✓ Se han efectuado las acciones de embarque sin desequilibrios ni separaciones del pantalán o bordillo utilizando los brazos y la pala como triángulo de fijación y estabilización.
- ✓ Se ha demostrado el embarque, la puesta en marcha, el frenado y el desembarque sin vuelco ni entrada de agua al kayak.
- ✓ Se ha realizado el desplazamiento de la piragua desde la posición básica de paleo.

- 2. Autorrescate tras vuelco en kayak polivalente:** Realiza el vuelco, salida y reembarque desde el agua en un kayak polivalente sin apoyo en el fondo volviendo a una situación estable sobre el kayak polivalente.

#### Descripción

Con el kayak polivalente flotando en aguas profundas:

1. Volcar y salirse del kayak completamente.
2. Reembarcar desde el agua recuperando todo el material

#### Criterios de evaluación:

- ✓ Se ha volcado el kayak en el agua, saliendo del mismo completamente.
- ✓ Se ha dado la vuelta a la piragua minimizando la entrada de agua a la misma (el agua que ha entrado debe permitir mantener el kayak a flote con el palista reembarcado).
- ✓ Se ha reembarcado en el kayak, sin apoyarse en el suelo, recuperado la pala y adoptado la una posición básica de paleo estable sobre el mismo.
- ✓ Se ha recuperado todo el material.



**3. Navegación y dominio de paleo.** Maniobra con un kayak polivalente, navegando en todas las direcciones y realizando giros mediante el empleo de técnicas adecuadas.

Desde la posición de salida en el centro del rombo realizará de forma continua y respetando el orden establecido las siguientes acciones:

1. Paleo adelante, freno y toque de boya «a» con proa.
2. Paleo atrás, freno y toque de boya «b» con popa.
3. Paleo diagonal, toque de boya «d» con banda derecha.
4. Paleo lateral izquierda, toque de boya «c» con banda izquierda.
5. Paleo lateral derecha, toque de boya «d» con banda derecha.
6. Paleo diagonal adelante y giro derecha alrededor de boya «a».
7. Paleo diagonal adelante y giro izquierda alrededor de boya «b».
8. Paleo adelante hasta meta.

Criterios de evaluación:

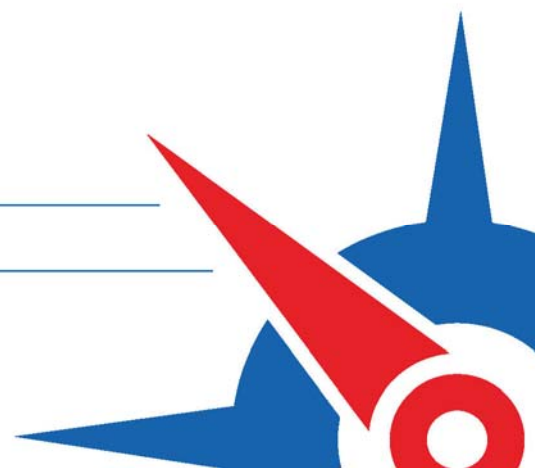
- ✓ Se han efectuado las acciones de paleo adelante, atrás y frenado con precisión.
- ✓ Se han efectuado las acciones de aproximación lateral por ambas bandas manteniendo un avance continuo y la orientación de la piragua.
- ✓ Se han realizado las maniobras de giro en ambos sentidos con eficacia.
- ✓ Se han demostrado los movimientos y acciones exigidos dentro del tiempo límite establecido de 90 segundos.

**4. Dominio básico de la natación:** Equipado con ropa de paleo y chaleco, nadar 50 metros en menos de dos minutos sin ayuda externa ni reposo significativo.

Criterios de evaluación:

- ✓ Nada con ropa de paleo y chaleco aplicando técnicas de nado con eficacia.
- ✓ Se ha recorrido la distancia sin ayuda externa y de forma continuada.
- ✓ El recorrido se ha realizado en menos de dos minutos.

**Equipamiento por participante:**



- Kayaks polivalentes de 3-4 metros de eslora, cubierta cerrada, volumen de 230 a 320 litros, bañera reducida tipo aguas bravas de 80 a 95 cm de largo. y reservas de flotabilidad adelante y detrás.
- Palas y chalecos.
- En función de la temperatura del agua, será preceptivo el uso de traje de neopreno.
- Será obligatorio el uso de calzado apropiado.

