



## DESARROLLO DE LA PRUEBA DE ACCESO

### Estructura de la prueba:

#### Prueba de física:

- El aspirante realizará un circuito de 200 metros, con el siguiente orden: 50 metros de carrera por la playa, entrada en el agua, natación hasta una boya situada a 50 metros mar adentro, regreso nadando, salida por el mismo punto de entrada y carrera de 50 metros hasta la línea de salida.

#### Prueba de SURFING:

- Durante un tiempo máximo de 12 minutos el aspirante debe realizar las siguientes acciones: entrar al agua, llegar a la zona de rompiente, Surfear mínimo dos olas, y salir de la zona de rompiente para llegar de nuevo a la orilla.

### Criterios de evaluación:

#### Prueba de física:

- Realizar el recorrido de 200 metros en menos de 5 minutos (se puede aumentar el tiempo mínimo si las condiciones del medio lo exigen)

#### Prueba de SURFING:

- Remar correctamente (sin mostrar desequilibrios).
- Realizar al menos dos patos correctamente (pasar las espumas por debajo de la superficie) o esquimotaje (SUP y longboard).
- Surfear dos olas con control y realizar una maniobra básica por ola.