

APÊNDICE XI AO ANEXO I

REQUISITOS PARA A AVALIAÇÃO DOCUMENTAL PARA A MODALIDADE DE SALVAMENTO AQUÁTICO FEMININO

NOME: _____

Caráter eliminatório

O voluntário será eliminado caso não atinja, no mínimo, quaisquer dos índices 2, informados na Tabela de Referência de Provas Práticas e, também, caso não compareça para realização dos testes práticos na data e horário indicados, a serem realizadas no Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), situado na Av. Brasil – 10590 - Penha – Rio de Janeiro - RJ. **A concentração será até as 8h30, no dia 07 de janeiro de 2025.** Os testes serão realizados conforme a sequência descrita nas tabelas abaixo.

Observações a serem cumpridas pelas voluntárias

A voluntária poderá realizar cada prova em duas tentativas com até 10 minutos de intervalo, com exceção da prova 3. As provas serão realizadas com 15 minutos de intervalo. Nas provas 1 e 2, serão realizadas em piscina de 50 metros, a voluntária não poderá fazer uso de nenhum dispositivo que auxilie na flutuação na água como roupa de **neoprene** ou similar, e nem dispositivos que melhorem sua performance como nadadeira e palmar. Na prova 2, a voluntária poderá mergulhar do bloco de partida, da borda ou partir de dentro da piscina e deverá fazer o percurso completo com o corpo submerso. A prova 3, será realizada em uma pista plana de 400m, caso a voluntária necessite repetir, o fará após 30 minutos.

TABELA DE REFERÊNCIA DAS PROVAS PRÁTICAS

PROVA		ÍNDICE 1	ÍNDICE 2
1	NADO LIVRE 50m	Até 26seg	De 26,01 seg até 28seg
		35 pontos	20 pontos
2	NADO SUBMERSO	De 60m para mais	De 50m até 59,99m
		35 pontos	20 pontos
3	CORRIDA 400m	Até 1min e 10seg	De 1min e 10,1 seg até 1min e 18seg
		10 pontos	5 pontos
Pontuação Máxima		80 pontos	
Pontuação Obtida			

Data: ___/___/202__ .

AVALIADORES

Nome, Posto e Assinatura

Nome, Posto e Assinatura

Nome, Posto e Assinatura