



Nombre del Conquistador _____

Piraguismo

1. Tener la especialidad de Natación II.
2. Demostrar, primero solo y luego con un compañero, el buen método de:
- | | Solo | Compañero |
|---|-------|-----------|
| a. Introducir y lanzar (botadura) una canoa | | |
| (1) Desde una playa | _____ | _____ |
| (2) Desde el muelle o embarcadero. | _____ | _____ |
| b. Atracar y dejar una canoa | | |
| (1) En una playa | _____ | _____ |
| (2) Desde el muelle o embarcadero | _____ | _____ |
3. Acompañado por el consejero que lo examina, demostrar correctamente las siguientes remadas:
- Proa (bow)
 - Arrastre diagonal
 - Arrastrado medio a la derecha
 - Remadas en forma de J
 - Arrastrado medio a la izquierda
 - Empuje lateral
 - Arrastrado completo
 - Combinación de arrastrado y remadas en forma de J
4. Sólo y con un compañero en la proa y popa, remar una canoa en un curso lineal de 100 yardas (91.4 metros). Gire a la derecha y gire a la izquierda. La paleta debe mantenerse siempre en el mismo lado de la canoa. Demostrar dos posiciones de las rodillas para remar.
- | Solo: | Proa | Popa |
|---|-------|-------|
| Remar una canoa en un curso lineal | _____ | _____ |
| Girar a la derecha | _____ | _____ |
| Girar a la izquierda | _____ | _____ |
| Montener la paleta en el mismo lado de la canoa | _____ | _____ |
| Dos posiciones de las rodillas para remar | _____ | _____ |

Con un compañero:	Proa	Popa
Remar una canoa en un curso lineal	_____	_____
Girar a la derecha	_____	_____
Girar a la izquierda	_____	_____
Mantener la paleta en el mismo lado de la canoa	_____	_____
Dos posiciones de las rodillas para remar	_____	_____

- 5. Demostrar con una canoa el rescate de un compañero que su canoa zozobró mar adentro al:
 - a. Vaciar la canoa inundada de agua acercándola y volteándola y bajándola a la borda de la canoa de salvamento.
 - b. Echar al agua la canoa rescatada de nuevo.
 - c. Mantener firme la canoa mientras su compañero sube a bordo.
- 6. Saltar afuera de la canoa en aguas profundas y volver a entrar de nuevo en la forma apropiada trayendo la menor cantidad de agua posible. (El candidato debe estar acompañado de un salvavidas en un bote salvavidas equipado).
- 7. Con la ropa puesta:
 - a. Volcar (zozobrar) una canoa en aguas profundas.
 - b. Ir en canoa y guardar los remos y colchonetas para las rodillas.
 - c. Colocarse en la canoa llena de agua y remar con las manos o con el remo 25 yardas (22.9 metros).
 - d. Quitarse la ropa, guardarla junto con el remo, lanzarse por la borda, sostener la canoa por la proa con una mano, nadar y remolcar la canoa inundada hasta la orilla.
 - e. Vaciar la canoa correctamente y llevarla a tierra para atracarlo. (El candidato debe estar acompañado de un salvavidas en un bote salvavidas equipado).
- 8. Satisfacer plenamente al examinador sobre un conocimiento profundo de las normas de seguridad que harán al candidato un piragüista seguro y competente para sacar a los demás en una canoa. Prometer observar estas normas en todo momento.

“Solemnemente juro que observaré las reglas de seguridad en canotaje todo el tiempo, ya sea que esté solo o con un compañero”.

Firma del candidato

Fecha

❑ 9. Explicar cómo hacer los siguientes trabajos de reparación de emergencia:

a. Reparar un agujero de una pulgada en una canoa de:

Fibra de vidrio _____

Lona _____

Aluminio _____

b. La reparación del mango del remo roto
