

AVALIAÇÃO

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO APTIDÃO FÍSICA



ESCOLA:	DATA:
NOME DO INSTRUTOR:	LOCAL DA AVALIAÇÃO:

NOME		400m		Flutuação 15'		800m		Reboque 100m		AVALIAÇÃO (Aprovado Min 12 Pontos)	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 400m		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Flutuação 15'		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 800m		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Reboque 100m	
0	Mais de 17'00"	0	Mais de 2 pontos de apoio	0	Mais de 24'10"	0	Mais de 6'30"
1	Entre 13' 11" e 17'00"			1	Entre 21'11" e 24'10"	1	Entre 5'41" e 6'30"
2	Entre 11' 11" e 13' 10"			1	2 pontos de apoio	2	Entre 18'41" e 21'10"
3	Entre 08' 51" e 11' 10"	3	Entre 16'41 e 18'40			3	Entre 3'26" e 4'30"
4	Entre 06'41" e 08'50"	3	Não conseguir manter as mãos fora de água durante os 2 min	4	Entre 14'11" e 16'40"	4	Entre 2'21" e 3'25"
5	Menos de 06' 40"	5	Tarefa Cumprida	5	Menos de 14'10"	5	Menos de 2'20"

AVALIAÇÃO

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO APTIDÃO FÍSICA



TAREFA 1 – Natação 400m

DESCRIÇÃO

O aluno deve nadar 400m sem parar usando qualquer estilo ou combinação de estilos de natação, sem ajuda de qualquer equipamento.

CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

Se o aluno parar, a tarefa é considerada incompleto (INC / 0 pontos) e terá de ser repetido, o mesmo sucedendo se for excedido o tempo limite de **17'**.

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| • Mais de 17'00" | 0 pontos ou Incompleto |
| • Entre os 13' 11" e os 17'00" | 1 Ponto |
| • Entre os 11' 11" e os 13' 10" | 2 Pontos |
| • Entre os 08' 51" e os 11' 10" | 3 Pontos |
| • Entre os 06' 41" e os 08' 50" | 4 Pontos |
| • Menos de 06' 40" | 5 Pontos |

TAREFA 2 – Flutuação durante 15'

DESCRIÇÃO

Usando somente o fato de banho e sem qualquer ajuda de flutuação ou equipamento (sem máscara, barbatanas e tubo), o aluno deverá manter-se à superfície, boiando ou movimentando-se (Sem nadar) durante 15 minutos, colocando as mãos fora de água nos últimos 2 minutos.

CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

Se o aluno utilizar mais de duas vezes pontos de apoio, a tarefa é considerada incompleto (INC) e terá de ser repetido.

- | | |
|---|----------|
| • Se utilizar mais de dois (2) apoios | 0 Pontos |
| • Se utilizar momentaneamente até dois (2) pontos de apoio | 1 Ponto |
| • Não conseguir manter as mãos fora de água durante os dois minutos | 3 Pontos |
| • Tarefa cumprida | 5 Pontos |

AVALIAÇÃO

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO APTIDÃO FÍSICA



TAREFA 3 – Natação 800m equipado

DESCRIÇÃO

Usando máscara, barbatanas, tubo e fato isotérmico completo, o aluno deve nadar sem parar 800m, utilizando somente os membros inferiores e mantendo a cara dentro de água.

CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

Se o aluno parar, a tarefa é considerada incompleta (INC) e terá de ser repetido, o mesmo sucedendo se for ultrapassado o tempo limite de **24' 10"**.

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| • Mais de 24'10" | 0 pontos ou Incompleto |
| • Entre 21' 11" e os 24'10" | 1 Ponto |
| • Entre os 18' 41" e os 21' 10" | 2 Pontos |
| • Entre os 16' 41" e os 18' 40" | 3 Pontos |
| • Entre os 14' 11" e os 16' 40" | 4 Pontos |
| • Menos de 14' 10" | 5 Pontos |

TAREFA 4 – Reboque 100m

DESCRIÇÃO

Usando o equipamento completo (escafandro, fato isotérmico completo, máscara, barbatanas, cinto de lastro) o aluno deve rebocar à superfície (puxando ou empurrando) um mergulhador completamente equipado durante um percurso de 100m, sem parar e sem qualquer ajuda.

Nota: Nesta tarefa o objetivo é a avaliação do poder de reboque do aluno e não a avaliação de técnicas de salvamento.

CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

Se o aluno parar, a tarefa é considerada incompleta (INC) e terá de ser repetida, o mesmo sucedendo se for ultrapassado o tempo limite de **06' 30"**.

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| • Mais de 6'30" | 0 Pontos ou Incompleto |
| • Entre os 5'41" e os 6'30" | 1 Ponto |
| • Entre os 4' 31" e os 5' 40" | 2 Pontos |
| • Entre os 03' 26" e os 04' 30" | 3 Pontos |
| • Entre os 02' 21" e os 03' 25" | 4 Pontos |
| • Menos de 02' 20" | 5 Pontos |

AVALIAÇÃO FINAL

A pontuação mínima exigida nestas quatro tarefas é doze (**12**) pontos. Aos alunos que não obtenham à pontuação mínima de 12 pontos ser-lhes-á dada oportunidade para treinar e repetir a/as prova/as menos pontuada/as, durante a frequência do Curso.