

Bases prueba de ingreso Curso de Guardavidas Maldonado 2026

Sobre la prueba:

1. Constará de dos instancias en piscina.
2. Se realizarán cada una en una única oportunidad, no existiendo una segunda.
3. Evaluación de las pruebas: la evaluación práctica busca sondear y determinar el nivel de los aspirantes con respecto a capacidades condicionales, coordinativas, técnicas y psicológicas mediante formas de movimiento propias de la profesión.
4. Todos los aspectos relacionados a la prueba: cambio de días, horarios y posibles suspensiones, serán publicadas en la página web del CURE.
5. Los detalles acerca del lugar y hora de las pruebas o cualquier modificación serán publicados en la página web y redes institucionales.
6. Por normativas de los centros deportivos, la malla de baño será entera para el caso de las mujeres.

Calendario:

Comienza la semana del 14 de abril. Fechas 14, 16, 21 y 23 de acuerdo al número de aspirantes.

Requisitos excluyentes para la realización de las pruebas:

1. El/La aspirante deberá presentarse el día y la hora requeridos con la cédula de identidad vigente y en buen estado.
2. El/ La aspirante deberá presentarse con ropa deportiva adecuada a la prueba: romanitas, gorra y malla de baño.

Resultados:

1. En la descripción de cada una de las instancias de la parte práctica de la Prueba de Ingreso, que se incluyen más adelante, se establecen los criterios que determinarán si un/una aspirante tuvo un desempeño «ACEPTABLE» o «NO ACEPTABLE».
2. Un desempeño no aceptable en una prueba determinada implicará la eliminación total del/la aspirante de la prueba de ingreso.
3. En caso de que algún/a aspirante considere necesario efectuar un reclamo que no pueda resolverse en la instancia de la prueba, deberá hacerlo por escrito al Equipo de Gestión Académica Local, dentro de las 24 horas siguientes de ocurrido el hecho que lo motive. Al correo coordinacion.isef@cure.edu.uy
4. Toda situación no prevista en las bases de ingreso será resuelta por el Tribunal Evaluador (T.E.) designado. El mismo realizará las consultas que crea pertinentes a los actores u órganos correspondientes para expedirse en cada caso.
5. Una vez finalizada la instancia de pruebas, si el número de aspirantes que alcanzó un desempeño ACEPTABLE es mayor que el número de cupos ofrecidos, se procederá a sortear los cupos disponibles entre los aspirantes que hayan aprobado las pruebas. Se conformará una lista de prelación con los estudiantes que hayan aprobado las pruebas y no hayan quedado sorteados dentro de los 27 cupos.
6. El sorteo se realizará en la Sede de ISEF CURE (Maldonado), ante la presencia de escribano público.

A continuación se describen las pruebas y los criterios de aceptabilidad.

I) Primera prueba: Piscina

La prueba se realiza con un aspirante por andarivel, evaluándose la correcta ejecución y tiempo de realización.

Descripción de la prueba y criterios de evaluación:

La partida se realizará con el aspirante dentro del agua, tomado del borde con una mano.

Realizará en este orden:

150 metros técnica «over»

150 metros técnica «pecho»

150 metros técnica «crol».

Deberá realizarse en un tiempo menor o igual a 8'15"00(ocho minutos, quince segundos y cero centésimas de segundo) en caso de que se tome en piscina de 25 mts u 8'30"00" (ocho minutos, treinta segundos y cero centésimas de segundo) en caso de que se tome en piscina de 50 metros. La no realización de la secuencia de los estilos, la realización de una incorrecta cantidad de metros, la no realización del tiempo estipulado o la detención en alguna de las instancias de la prueba (pudiendo ser ésta el tomarse del borde cada vez que se realizan las vueltas), serán motivo de eliminación. El Tribunal Evaluador podrá tomar la decisión de no interrumpir ni detener la ejecución de la prueba y comunicar al aspirante el resultado al final de la misma.

La patada de la técnica de over es una tijera con recobro de pierna de arriba hacia delante y pierna de abajo hacia atrás. La propulsión es juntando ambas piernas de manera simultánea.

Esta patada difiere de la patada crol lateral o pecho lateral. El recobro con pierna invertida o la alternancia con patada de algún otro estilo de forma sostenida será causal de eliminación. La brazada para la técnica over debe ser alternada y no simultánea.

Realizar la brazada simultánea (doble over) será causal de eliminación.

Las vueltas para crol y over deberán realizarse tocando el borde con una mano. El aspirante que realice la llamada «vuelta americana», será penalizado con 5" (cinco segundos) por cada vuelta realizada, agregándole al tiempo total de la prueba. El tomarse del borde para realizar las vueltas, se considerará como detención en la realización de la prueba, siendo causal de eliminación. La vuelta para el estilo pecho será tocando la pared con las dos manos simultáneamente.

Cada vuelta mal ejecutada será penalizada con 2" (dos segundos), agregándose al tiempo total de la prueba. El tomarse del borde para realizar las vueltas, se considerará como detención en la realización de la prueba, siendo causal de eliminación. Subacuáticos: impulsarse de la pared con las piernas para todos los estilos seguido de: patada delfín o crol en estilo Crol, 1 única brazada filipina acompañada de una patada delfín en estilo Pecho, y salida lateral a la superficie luego del impulso en la pared en estilo Over sin incluir ningún tipo de patada hasta iniciar el nado. La distancia máxima es de 12,5mts (hasta la mitad de la piscina tomando de referencia los pies).

I) Segunda prueba: Circuito de habilidades en piscina

La prueba se realiza con un aspirante por vez, sin utilizar gafas de piscina.

Descripción de la prueba y criterios de evaluación:

Consiste en un circuito de habilidades que se consideran importantes para el desempeño de los estudiantes durante el curso. **Se evaluará la correcta ejecución en un tiempo máximo de 4'.00".00" (cuatro minutos, cero segundos, cero centésimas de segundo).**

Se cronometrará el tiempo final realizado por el aspirante, desde la orden de partida hasta que haya tocado la pared en la ZONA «F». Se podrán acumular un máximo de 3 (tres) penalizaciones en la totalidad de la prueba. Cada una sumará 10'.00".00" (diez segundos, cero centésimas, cero milésimas) segundos al tiempo total de ejecución del aspirante.

Se deberá:

- mantener el orden de zonas preestablecido en la totalidad del circuito
- ejecutar de forma correcta las habilidades y destrezas requeridas en cada zona
- cumplir con el tiempo estipulado

El no cumplimiento de lo anterior será causa de eliminación.

De la ejecución de la prueba:

1. Partida desde la ZONA «A»: Entrada al agua en forma libre.
2. Nadar a lo largo del natatorio pasando los obstáculos transversales en el siguiente orden: el primero por arriba, el segundo por abajo, el tercero por arriba, el cuarto por abajo y el quinto por arriba. Si no sigue la secuencia establecida, será penalizado.
3. Luego de pasar el quinto obstáculo, deberá realizar «golpe de cadera», para ir al fondo. La no realización del golpe de cadera será penalizada. Aquí (ZONA «B») deberá permanecer, cercano al fondo (no pudiendo romper la superficie del agua con ninguna parte del cuerpo) de la piscina durante 20 segundos que se computarán a partir de que tome la pesa que allí se encuentre. Al cumplirse el tiempo, se dará aviso mediante una orden sonora, debiendo el aspirante emerger rápidamente sin impulsarse desde el piso. Si el aspirante no resiste o se impulsa desde el fondo, se entenderá como prueba no cumplida y será eliminado.
4. ZONA «C»: una vez en la superficie, deberá visualizar – sin sostenerse del borde el número faltante en una secuencia de diez números correlativos (la misma será informada a los aspirantes el día de la prueba), comunicándose de forma entendible al encargado de dicha zona. El error en la identificación del número faltante será penalizado. La no lectura será considerada como prueba no cumplida y será eliminado.
5. A continuación deberá hundirse para realizar nado inmerso cercano al fondo de la piscina hasta la pared opuesta tocando la misma. Deberá dar la vuelta en forma inmersa y deslizarse por debajo del agua hacia la ZONA «D». La no realización del nado inmerso (esto implicaría romper la superficie con cualquier parte del cuerpo), será considerado como prueba no cumplida y será eliminado.
6. Al emerger del agua estará en la ZONA «D», claramente delimitada según la piscina, en la que el aspirante deberá mantenerse con flotación vertical. Para ello utilizará la técnica «batidora», con el mentón, los codos y las manos fuera del agua por el término de 50 segundos.

Dicha técnica comprende además de la correcta ejecución de la patada, la destreza de mantenerse a flote. El tiempo se tomará a partir de que el aspirante se coloque en la posición correcta anteriormente descrita, de frente al cronometrista y al momento de dar la orden. El no mantenerse en la zona estipulada, la no realización de la patada batidora o el hundimiento de algunas de las partes del cuerpo mencionadas, será penalizado. Para esta parte del circuito, el primer llamado de atención se considera aviso (osea que no se penaliza). El segundo llamado de atención será una penalización. En el caso de que hubiera un tercer llamado de atención, será considerado como ejecución incorrecta de las habilidades y destrezas requeridas, siendo causal de eliminación. El no cumplimiento del tiempo destinado a la realización de la flotación será considerado como prueba no cumplida y será eliminado.

7. Seguidamente irá al borde lateral donde a 5 metros de la cabecera de la piscina encontrará un torpedo, estará en la ZONA «E». A partir de allí, con el torpedo tomado con el brazo que queda en la superficie del agua, braceando con el otro, y realizando patada over, recorrerá 15 metros (hasta la altura de los otros banderines), regresará con igual técnica tomando el torpedo con el otro brazo recorriendo nuevamente 15 mts. Se evaluará la técnica over del mismo modo que se evaluó en la prueba de 450m. La toma del torpedo con brazo incorrecto y la técnica «over» realizada de forma incorrecta serán penalizadas. La no realización será considerada como prueba no cumplida y será eliminado. Al completar el segundo transporte, deberá dejar el torpedo en el mismo lugar donde lo tomó (a 5 mts de la cabecera en el borde lateral).

8. En el último recorrido: ZONA «F» de nado libre, el aspirante deberá realizar en forma continua, los siguientes giros respetando el orden establecido:

- un giro sobre el eje transversal al frente.
- un giro sobre el eje longitudinal.
- un giro sobre el eje transversal atrás.

Se evalúa la correcta ejecución de los giros y el sentido de orientación. Cada giro mal ejecutado y el incorrecto orden de ejecución, serán penalizados. La no realización será considerada como prueba no cumplida y será eliminado.

De la conformación del Tribunal Evaluador (T.E.)

Está prevista la participación en esta actividad de: dos docentes de ISEF, dos guardavidas, la coordinadora de carreras y un equipo de cronometristas (cuyo número dependerá de la cantidad de aspirantes inscriptos para rendir la prueba).

La evaluación estará a cargo de los dos docentes de ISEF y dos guardavidas pertenecientes a la Mesa nacional y a la Asociación de Guardavidas de Maldonado.