



## TOWN OF EAST HAMPTON

159 Pantigo Road  
East Hampton, New York 11937  
Office: (631) 324-2417  
Fax: (631) 324-3085

JOHN J. RYAN Jr.  
CHIEF LIFEGUARD

# Programa de Entrenamiento, Evaluación y Pruebas para el Programa de Salvavidas para jóvenes en Verano del 2023

**Nuevos y Antiguos participantes del programa de Salvamento para Jóvenes DEBEN presentar las pruebas en la piscina para ser parte de nuestro programa en el verano.**

Edades desde los 9 años hasta los 15 años  
(cumplidos antes de Julio/1/23)

en el

### YMCA E.H RECenter Pool

**Dos sesiones de entrenamiento los domingos –1:00-1:45 y 1:45-2:30 pm**  
**Los participantes asistirán solamente a una de las dos sesiones de entrenamiento**

**Comenzando el Domingo 5 de Marzo hasta el 18 de Junio**

Regístrate en línea visitando **[ehamptonny.gov](http://ehamptonny.gov)**

Por favor traer sus propias gafas y gorro para la piscina

**A. Primera Prueba.** Todos los participantes nuevos deberán realizar lo siguiente

\*Nadar 50 yardas (2 vueltas a la piscina) en estilo de nado libre (no se toma el tiempo pero se requiere tener el estilo)

\*Flotar en la parte ondulada de la piscina por lo menos 5 minutos.

\*Nadar 10-15 yardas bajo el agua en la parte ondulada.

**B. Evaluación de estilos de natación.** (cada participante tendrá una tarjeta de evaluación).

\*Miraremos y daremos puntaje a cada aspecto de 3 estilos básicos. Nado libre, nado de lado y nado de pecho en una escala de 0 (pobre) 1 (aceptable) 2 (bueno) 3 (excelente).

\*Si en todos los aspectos se obtiene un puntaje de 2 o más, pediremos realizar 4 vueltas a la piscina. Esto ayuda a mejorar la condición del participante.

**\*Para los participantes que requieran mejorar los estilos de natación el YMCA tiene instructores disponibles.**

**C. Evaluación de Natación.** Cuando los participantes hayan mejorado en sus estilos y acondicionamiento ellos presentarán las siguientes evaluaciones:

**Edades 9,10,11 o 12 Nado cronometrado - 2 minutos y 15 segundos o menos.**

- 4 vueltas (100 yardas) estilo libre sin parar o descansar en las orillas. Estilo correcto.

**Combinación de los diferentes estilos de natación.** No será cronometrado pero se debe mantener el estilo correcto.

- 8 vueltas (200 yardas) combinando nado libre, nado de pecho y nado de lado.

**Edades 13,14 o 15 Nado cronometrado- 3 minutos y 10 segundos o menos.**

- 6 vueltas (150 yardas) Nado libre sin parar o descansar en las orillas. Estilo correcto.

**Combinación de los diferentes estilos de natación- No será cronometrado pero se debe mantener el estilo correcto.**

- 12 vueltas (300 yardas) combinando nado libre, nado de pecho y nado de lado.

Director del Programa  
John J. Ryan Jr

Coordinador del programa  
John J. Ryan Sr.