



PLAN DE FORMACIÓN DE APNEA

2020

La apnea en nuestro país está en pleno auge, por ello la FEDAS ha querido proporcionar, a todos aquellos federados interesados en este deporte, un nuevo plan de formación de apnea de calidad, adaptado a los nuevos tiempos y que contemple todos aquellos aspectos técnicos y de seguridad de la apnea moderna.

Este nuevo plan formativo ha sido desarrollado por los dos Responsables de Formación del Departamento de Apnea, como Instructores Nacionales de Apnea 3*, por su gran experiencia como apneistas, tanto a nivel de formación como de competición::



Mara Torrealba

- Instructora Nacional de Apnea 3* FEDAS
- Instructora FEDAS SVB – 02
- Instructora Generalitat Catalunya DEA
- Técnica deportiva de salvamento y socorrismo
- Juez de apnea FECDas
- Miembro selección española de apnea y plusmarquista de apnea



Santi López

- Instructor Nacional de Apnea 3* FEDAS
- Instructor de pesca submarina FEDAS
- Instructor de SVB – 02 FEDAS – DEA (Generalitat Valenciana)
- Buceador FEDAS 3*
- Buceador profesional de pequeña profundidad
- Juez de apnea y pesca submarina FASCV



CURSOS DE APNEA

BAUTIZO



Se trata de un primer contacto con el buceo a pulmón libre. Aprenderás **técnicas de respiración** y algunos conocimientos básicos necesarios para practicar apnea de una forma segura.

APN1* APN1* PISCINA



INICIACIÓN

Es la **forma correcta de iniciarte** en el buceo a pulmón libre si ya tienes ciertas habilidades. Aprenderás las **técnicas de respiración y relajación** adecuadas y adquirirás los conocimientos necesarios para practicar apnea de una forma segura y relajada, respetando el medio ambiente.

APN2*



AVANZADO

Durante este curso aprenderás nuevas **técnicas de compensación** y adquirirás nuevos conocimientos que te ayudarán a **superar tus límites** y aumentar tu estado de relajación. Además aprenderás y practicarás los principales métodos de **entrenamiento en apnea**.

APN3* APN2* PISCINA



MASTER/ASISTENTE DE INSTRUCTOR

¿Deseas llevar tu apnea más allá de lo recreativo? ¿Quieres experimentar las sensaciones de la **apnea profunda** y asistir a un instructor? ¡Este es tu curso! Para superar el curso tendrás que conseguir descender a 30 metros de profundidad en peso constante, realizar una apnea estática de 3'30 minutos y una apnea dinámica de 75 metros.

INAP1* INAP1* PISCINA



INSTRUCTOR

¿Quieres transmitir tus conocimientos y pasión por la apnea?. En este curso te daremos las herramientas necesarias para impartir los cursos desde el 1* Piscina hasta el 2* de la forma más adecuada y eficaz.

INAP2* INAP2* PISCINA



INSTRUCTOR

Aumenta tu experiencia como instructor con 40 certificaciones como INAP1* y podrás impartir además APN3* y APN2* PISCINA formando así a asistentes de instructor

INAP3*



INSTRUCTOR TRAINER

Máxima cualificación como instructor de apnea que te permite formar a nuevos instructores

BAUTIZO

Se trata de una introducción a la apnea.

Dirigido para los más pequeños o adultos que no tengan ninguna experiencia acuática.

Se impartirá una breve formación con sesiones teórico-prácticas, donde adquirirás los conocimientos básicos para disfrutar del medio de una forma segura y divertida.

El programa incluye una practica de aguas confinadas y aguas abiertas, con una duración de 1 día.

También se puede realizar un BAUTIZO DE PISCINA, en el que no se realiza la sesión de aguas abiertas.

Esta formación no supone ninguna titulación oficial de la FEDAS.



APNEA 1★

Es la forma correcta de iniciarte en el buceo a pulmón libre.

Aprenderás las técnicas de respiración y relajación adecuadas y adquirirás los conocimientos necesarios para practicar apnea de una forma segura, relajada y respetando el medio ambiente.

Adquirirás los conocimientos adecuados para poder alcanzar una profundidad de 10 metros, realizar una apnea estática de 1'30 minutos y una apnea dinámica de 25 metros de forma relajada y segura.

El programa tiene una duración aproximada de 20 horas:

- 6 sesiones de teoría
- 2 sesiones de aguas confinadas
- 2 sesiones de aguas abiertas
- 1 sesiones de respiración/relajación

Existe la posibilidad de realizar este curso sin hacer las prácticas de mar. Dicho curso se certifica con el título de APNEA 1* PISCINA.



APNEA 2*

Durante este curso aprenderás nuevas técnicas de compensación y adquirirás nuevos conocimientos que te ayudarán a superar tus límites y aumentar tu estado de relajación.

Además aprenderás y practicarás los principales métodos de entrenamiento en apnea.

Adquirirás los conocimientos adecuados para poder alcanzar una profundidad de 20 metros en peso constante e inmersión libre, realizar una apnea estática de 2'30 minutos y una apnea dinámica de 50 metros, de forma relajada y segura, mientras practicas un entrenamiento.

El programa tiene una duración aproximada de 25 horas:

- 5 sesiones de teoría
- 2 sesiones de aguas confinadas
- 2 sesiones de aguas abiertas
- 1 sesiones de respiración/relajación

Existe la posibilidad de realizar este curso sin hacer las prácticas de mar. Dicho curso se certifica con el título de APNEA 2* PISCINA.



APNEA 3★

¿Deseas profundizar en los conceptos más técnicos de la apnea? ¿Quieres experimentar las sensaciones de la apnea profunda? ¿Te gustaría asistir a un instructor durante un curso de apnea? ¡Este es tu curso!

Aprenderás nuevas técnicas y adquirirás nuevas habilidades que te ayudarán a ello, como la técnica de compensación Mouthfill, el buceo en residual, técnicas de entrenamiento avanzado o cómo controlar y apoyar a un grupo durante una formación.

Este curso te permitirá asistir a instructores durante los cursos de formación de apnea FEDAS.

Adquirirás los conocimientos y habilidades adecuadas para poder alcanzar una profundidad de 30 metros en peso constante e inmersión libre, realizar una apnea estática de 3'30 minutos y una apnea dinámica de 75 metros de forma relajada y segura.

El programa tiene una duración aproximada de 30 horas, repartidas en aproximadamente 3 o 4 días de formación, en los que se imparten:

- 6 sesiones de teoría
- 2 sesiones de piscina
- 4 sesiones de mar
- 2 sesiones de estiramientos/respiración/relajación



INSTRUCTOR NACIONAL DE APNEA 1*

¿Quieres transmitir tus conocimientos y pasión por la apnea?

En este curso te daremos las herramientas necesarias para impartir las formaciones de apnea Bautizo piscina, Bautizo, apnea 1* piscina, apnea 1* y apnea 2* de la forma más adecuada y eficaz.

Para obtener la titulación tendrás que conseguir las marcas de 4' de apnea estática, 75 metros de dinámica con bialetas, 35 metros en peso constante y aprobar los exámenes teóricos y ejercicios prácticos.

Duración aproximada del curso 50 horas

Requisitos previos:

- Apnea 3* o equivalente
- SVB
- Administración de Oxígeno

Existe la posibilidad de realizar este curso sin hacer las prácticas de mar. Completado el mismo junto al examen final se certifica con el título de INAP1* PISCINA.



INSTRUCTOR NACIONAL DE APNEA 2*

Este programa está diseñado para el instructor aprenda a dirigir todos los niveles de formación de apnea FEDAS, desde el BAUTIZO de apnea hasta el Apnea 3*.

La instrucción del nivel APNEA 3* supone un reto importante para el instructor, ya que las profundidades alcanzadas durante la formación superan los 30 metros y los conocimientos técnicos y de seguridad necesarios para la formación requieren mucho tiempo para su correcto aprendizaje.

Para obtener la titulación tendrás que conseguir las marcas de 4' de apnea estática, 75 metros de dinámica con aletas, 35 metros en peso constante y aprobar los exámenes teóricos y ejercicios prácticos.

Duración aproximada del curso 30 horas

Requisitos previos:

- Instructor Nacional de Apnea 1* FEDAS/CMAS
- Haber acreditado 40 certificaciones (APN1* y APN2*) y 10 más de cualquier otro nivel de formación de apnea FEDAS/CMAS

Existe la posibilidad de realizar este curso sin hacer las prácticas de mar. Completado el mismo junto al examen final se certifica con el título de INAP2* PISCINA.



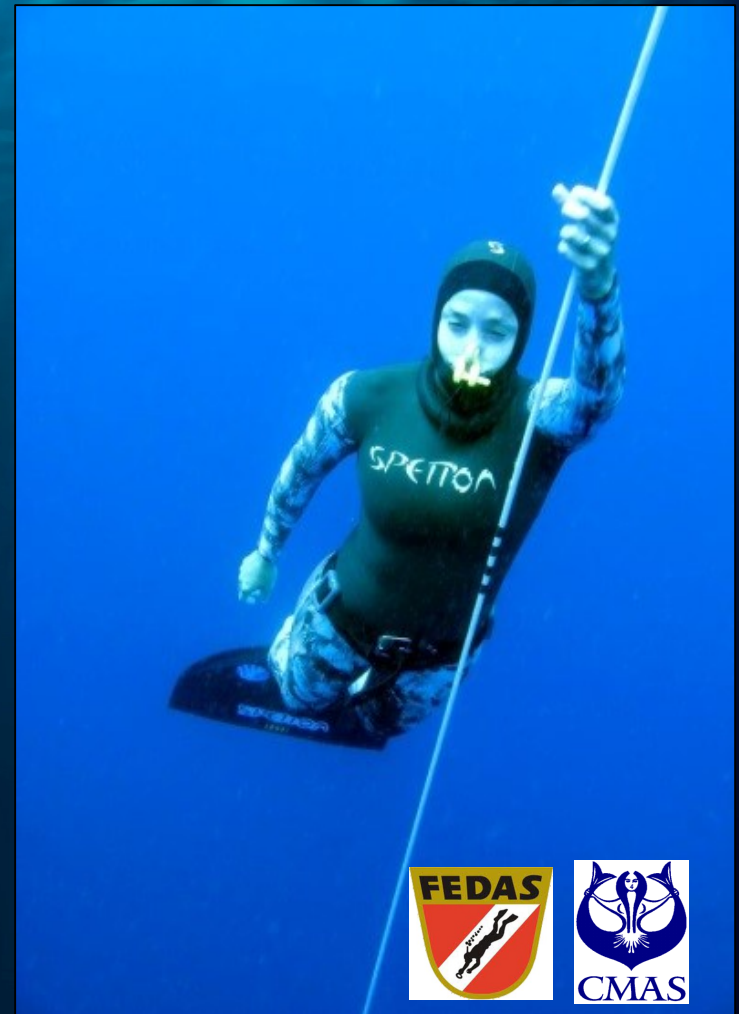
INSTRUCTOR NACIONAL DE APNEA 3*

Este programa está diseñado para instruir todos los niveles de formación de apnea FEDAS, desde el BAUTIZO 1* hasta el Instructor Nacional Apnea 2* FEDAS/CMAS.

El instructor Nacional Apnea 3* FEDAS/CMAS es el nivel máximo de formación de apnea de la federación; estos instructores serán los encargados de formar a los instructores 1* y 2* FEDAS/CMAS.

Para acceder a este curso se requiere:

- Estar en posesión del título Instructor de Apnea 2* FEDAS/CMAS
- Haber acreditado 100 certificaciones (mínimo 15 APN3* FEDAS/CMAS)
- Estar en posesión de los títulos de Instructor de Administración de Oxígeno y SVB



EQUIVALENCIAS

En la tabla siguiente se muestran las equivalencias de formación con otras escuelas para el acceso al curso:

FEDAS/CMAS	AIDA	SSI	AA	PADI
----	1	básico	1	Freediver
APNEA 1*	2	1	1	Freediver
APNEA 2*	3	2	2	Advanced
APNEA 3*	4	3	3	Master

Más información e Inscripciones:

escuelapnea@fedas.es

645.762.384

