**ACADEMIA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS**
**CENTRO ASTURIANO DE CARACAS**

## CURSO INTRODUCTORIO A LOS DEPORTES SUBACUÁTICOS Y BUCEO SNORKELING 1 ESTRELLA CENTRO ASTURIANO DE CARACAS 2025

El Centro Asturiano de Caracas, a través de la Academia de Natación y Actividades Subacuáticas ofrece a todas las personas interesadas el Curso Introductorio a los Deportes Subacuáticos y Buceo Snorkeling 1 Estrella 2025.

Academia de Actividades Subacuáticas - Centro Asturiano de Caracas.
Carretera Caracas - Baruta, Km. 4, Qta. Covadonga, Municipio Baruta, Edo. Miranda
@subacuaticas.cac - +58-4145793087 / +58-4261205671

En este nivel Introductorio a los Deportes Subacuáticos se aprenden los principios básicos de las Actividades Subacuáticas y se desarrolla la condición física necesaria para su práctica. Se enseñan las maniobras básicas y el uso del equipo ligero (aletas, visor y snorkel). Además de esto, el aspirante también recibe clases teóricas, charlas y exhibiciones sobre los deportes subacuáticos que se practican y se pueden practicar en el Centro Asturiano de Caracas. En este curso se realizan prácticas en piscina y salidas al mar (opcionales), con el fin de relacionar a los aspirantes con el medio subacuático. Al finalizar el curso se realiza un chequeo, el cual consta de distintas pruebas de condición física y manejo del equipo ligero para evaluar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos durante la realización del curso.

El pensum del Curso Introductorio, orientará al aspirante en el conocimiento de las Modalidades Subacuáticas, Deportivas y Recreativas; como la Apnea, Natación con Aletas, Rugby Subacuático, Hockey Subacuático y Lucha Subacuática, entre otras disciplinas, avaladas y reconocidas por la Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas (FVAS) y la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS).

Además de ello, el curso incluye todos los aspectos incluidos en el programa internacional de Buceador con Tubo o Snorkeling 1 Estrella (CMAS), el cual es un buceador competente en el empleo correcto y seguridad del equipo ligero de buceo usado en piscina. El buceador con snorkel está familiarizado con el equipo personal y su empleo en el entrenamiento en piscina y en un área de aguas abiertas “resguardada”. El buceador de snorkel está listo para ir más lejos y entrenar en aguas abiertas en compañía de un buceador snorkeling experimentado. Una vez finalizado el curso, el aspirante podrá recibir la certificación nacional y/o internacional de Buceador con Tubo o Snorkeling 1 Estrella FVAS/CMAS.

Este Curso es dictado por los Instructores y Entrenadores de Actividades Subacuáticas del Centro Asturiano de Caracas: Susana Carrasquel y Miguel Cedeño y contará también con el apoyo en algunas clases teóricas y prácticas con los instructores invitados del Centro de Actividades Subacuáticas de la Universidad Central de Venezuela (CASA-UCV): Roger Díaz y Wladimir Ramírez, todos con una amplia trayectoria y experiencia, afiliados y reconocidos por la FVAS. También tendrá la participación de especialistas invitados para la capacitación en Medio Ambiente, Primeros Auxilios y Rescate Acuático. Además contará con el soporte de la plataforma online de la Organización Sportsub www.sportsub.org/academia

**Duración y Composición del Curso**
El Curso Introductorio tiene una duración de 10 semanas. Se realiza en sesiones teóricas y prácticas en piscina, así como dos salidas al mar (opcionales).
– Acondicionamiento físico (Ejercicios fuera del agua, Natación)
– Práctica de Técnicas Básicas dentro y fuera del agua (Respiración, maniobras básicas, técnicas de apnea y natación con aletas o nado con el equipo básico)
– Sesiones Teóricas con material audiovisual (presenciales y con apoyo de plataforma online)

**Cupos:** Mínimo 6 personas / Máximo 12 personas.

**Requisitos de ingreso al curso**
– Poder nadar 200 metros de manera continua.
– Certificado Médico (a consignar a más tardar 20 días después de iniciar el curso o antes de la primera salida al mar)
– Edad mínima: 12 años (con autorización del representante)
– Traje de baño deportivo, lentes y gorro de natación
– 2 semanas después de iniciado el curso, equipo ligero: visor, aletas, snorkel (obligatorio). Cinturón de lastres y traje de neopreono (opcional, recomendado para las salidas al mar).

**Certificación que se otorga**
– Certificado de aprobación del Curso Introductorio a los Deportes Subacuáticos en piscina o Piscina y Mar por el Centro Asturiano de Caracas y Sportsub.
– Credencial Nacional y/o Internacional de Buceador con Tubo o Snorkeling 1 Estrella FVAS/CMAS (opcional con costo adicional).

**Beneficios**
– Guía y Material de Apoyo en Digital
– Luego de aprobar el Curso, el aspirante podrá participar en competencias a nivel nacional, representando al Centro Asturiano de Caracas y realizar otros cursos o especialidades.

**Fechas del Curso**:
Inicio, Chequeo de natación y charla informativa: lunes 29 de septiembre 2025.
Finalización: Jueves 11 de diciembre 2025.
Duración: 10 semanas.
Días Regulares del curso en el Centro Asturiano de Caracas: Lunes, Martes y Jueves.
Horario: 6:00pm a 8:00pm.
Salidas al Mar (opcionales), Chichiriviche de la costa, Estado La Guaira.
1ra salida: Sábado 1 de noviembre.
2da salida: Sábado 5 y domingo 6 de diciembre.
Ver Cronograma detallado adjunto en pdf

**Prueba teórica**
- Aprobar con un mínimo del 75%

**Pruebas prácticas a completar para aprobar el Curso Introductorio en piscina**
- Equipamiento con el equipo ligero en el fondo de la piscina a 3,5 metros
- Flotabilidad sin equipo en piscina: 20 minutos
- 200 metros natación (en menos del tiempo realizado en el chequeo)
- 400 metros patada con aletas (en menos de 8 minutos)
- Apnea dinámica sin aletas: 25 metros
- Apnea dinámica con aletas: 50 metros
- Apnea Estática: 1 minuto 30 segundos

**Pruebas adicionales a completar para aprobar el Curso Introductorio en piscina y mar**
- Apnea peso constante con aletas (mínimo 10 – máximo 15 metros de profundidad)
- Natación con Aletas en aguas abiertas (mínimo 600 metros – máximo 1200 metros)

**INVERSIÓN**

**Inscripción:**

Nuevos ingresos a la Academia: 40 Ref. (incluye franela)

Alumnos de la Academia: (20 Ref. sólo franela o sin costo, si ya la poseen)

**3 Mensualidades** (octubre, noviembre, diciembre)
– Socios Centro Asturiano: 45 Ref. mensual
– No Socios Centro Asturiano 65 Ref. mensual
Credencial Nacional e Internacional CMAS y Fichaje Deportivo FVAS 2026 (opcional, por confirmar con FVAS): 35 a 50 Ref. (A cancelar con la última mensualidad del curso)

Formas de pago: (Bs a tasa Ref. euro BCV o en dólares en efectivo los primeros 5 días de cada mes)

Transporte, hospedaje y comidas de las salidas al mar deben ser costeadas de manera adicional por cada participante. Se informarán costos estimados antes de cada salida.

**Más información:**
Susana Carrasquel +584145793087
Miguel Cedeño: +584261205671

**BIENVENIDOS A ESTA AVENTURA SUBACUÁTICA**