

# CURSO DE APNEA NIVEL 2

CMAS / FEDAS



**Duración del curso:** De Enero a finales de Junio

**REQUISITOS:**

Certificado FEDAS APN1\* o similar  
Tener federativa en vigor  
Ser socio de Apnea Sevilla

**Incluye:**

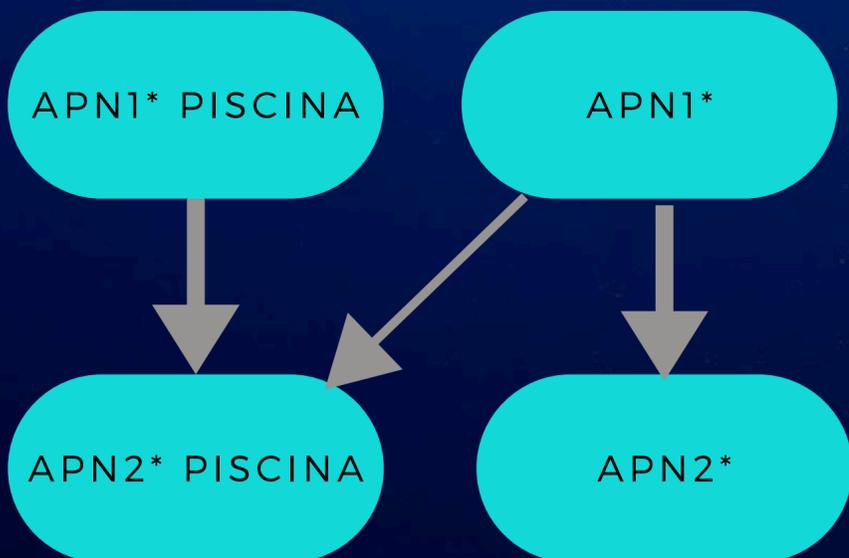
Material didáctico y  
certificación FEDAS



**REQUISITOS:**

Certificado FEDAS APN1\* o similar  
Tener federativa en vigor  
Ser socio de Apnea Sevilla  
Asistir a los entrenamientos

**Matriz de acceso a la  
certificaciones**



**Asistente instructor**  
**3,30min STA**  
**50 m DNF**  
**75 DYN**

**2,30min STA**  
**50 m DYN**  
**20 CWT**

Este curso extendido en el transcurso de un trimestre persigue que el alumno perfeccione su técnica y adquiera autonomía en su plan de entrenamientos

# TEORÍA

FISIOLOGÍA AVANZADA  
EFECTOS DE LA PRESIÓN, OIDOS Y SENOS  
MEJORANDO FRENTZEL  
BAROTRAUMAS  
MEDIDAS PULMONARES  
SEGURIDAD  
ENTRENAMIENTOS  
RESPIRACIÓN Y ESTIRAMIENTOS



Daniel Diaz  
Subaquatic

2 SESIONES ANÁLISIS TÉCNICA GRABADAS  
2 SESIONES ONLINE TEORIA

# PRACTICARÁS 4 DISCIPLINAS



Daniel Diaz  
Subaquatic

APNEA ESTÁTICA APNEA APNEA  
DINÁMICA CON ALETAS  
APNEA DINÁMICA SIN ALETAS  
APNEA PESO CONSTANTE (APN2\*)  
APNEA INMERSIÓN LIBRE (APN2\*)

2 HORAS ONLINE EXPLICACIÓN Y REPASO  
TEORÍA

2 HORAS DE ANÁLISIS TÉCNICA DINÁMICA

2 SALIDAS AL MAR EN EL MISMO DÍA (APN2\*)

EXAMÉN Y TITULACIÓN

# APRENDERÁS

AGUANTAR MAS DE 2:30MIN SIN RESPIRAR  
ALETEAR 50+ METROS EN DINÁMICA  
DESPLAZARTE 25+ METROS EN DINÁMICA  
TÉCNICAS COMPENSACIÓN  
TÉCNICA ALETEO Y BRAZADA  
HIDRODINAMISMO Y FASES DEL DESCENSO  
RESCATE Y REANIMACIÓN EN PISCINA Y MAR  
PRACTICA ASISTENTE INSTRUCTOR (APN2\* PISCINA)

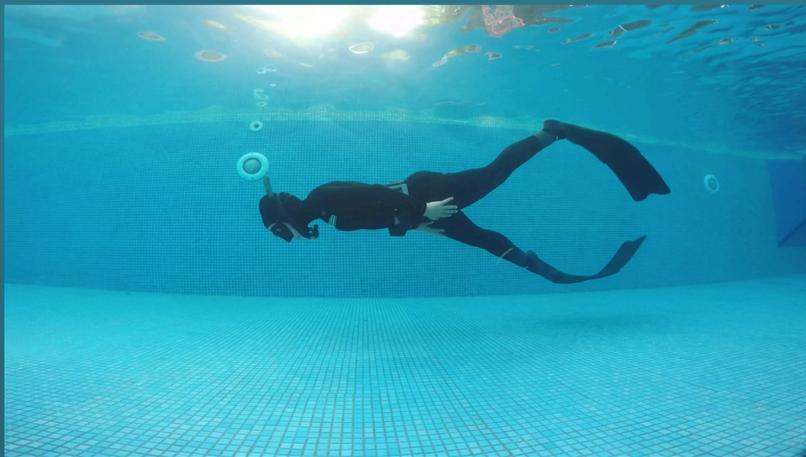


Daniel Diaz  
Subaquatic

# MATERIAL

MASCARA BUCEO,  
TUBO,  
TRAJE NEOPRENO 3MM-5MM  
ALETAS

ESTE MATERIAL DEBERÁ TRAERLO EL ALUMNO.  
PREGUNTAR AL INSTRUCTOR SI PUEDE  
COMPARTIR MATERIAL EN CASO DE NO TENERLO



## RECUERDOS

TE FILMAREMOS Y HAREMOS FOTOS  
DURANTE EL CURSO PARA QUE  
PUEDAS TENERLO DE RECUERDO

## PISCINA MUNICIPAL



PISCINA TIRO DE LINEA  
50 METROS LARGO  
80CM A 2M PROFUNDIDAD  
C/ LORA DEL RIO S/N 41001  
SEVILLA

## RESERVA

**PRECIO APN2\*: 200€**

**PRECIO APN2\* PISCINA: 80€**

Se requiere ingreso de 30€ para reservar plaza

CONTACTO: [clubapneasevilla@gmail.com](mailto:clubapneasevilla@gmail.com)

Reservar por Cluber o transferencia directa a la  
cuenta del club

## HORARIOS

GRABACIÓN TÉCNICA Y  
CORRECCIONES EN LOS  
ENTRENAMIENTOS EN  
PISCINA

SALIDAS DE MAR EL 8 DE  
JUNIO