



DHARMA

CERTIFICATION CAMP



Un programa diseñado para principiantes y freedivers cuyo objetivo es certificarse en alguno de los niveles Molchanovs que ofrecemos como academia y que necesiten o consideren contar con días previos en la sede para reconocer el entorno, entrenar, reforzar la confianza y contar con el asesoramiento de nuestros instructores para corregir errores previos a su certificación. Es importante comprender que para lograr una certificación se debe aprobar tanto una evaluación de conocimientos teóricos como cumplir con los skills establecidos como parte de los estándares Molchanovs.

PROGRAMA

ENTRENAMIENTO				CERTIFICACIÓN MOLCHANOVS							
Horario	Día 1	Horario	Día 2	Horario	Día 3	Horario	Día 4	Horario	Día 5	Horario	Día 6
09:00 hrs	Registro - Inducción	07:00 hrs	Stretching	09:00 hrs	Análisis de técnica individual-Videos			07:00 hrs	Stretching	07:00 hrs	Salida rumbo al cenote
10:00 hrs	Stretching	07:30 hrs	Meditación y visualización	10:00 hrs					07:30 hrs	Meditación y visualización	08:15 hrs
10:30 hrs	Meditación y visualización	08:00 hrs	Entrenamiento en piscina Estática	10:30 hrs	Salida rumbo al cenote	09:00 hrs	Registro Inicio certificación	08:00 hrs	Evaluación skills estática Sesión práctica piscina	08:30 hrs	Stretching relajación y visualización
11:00 hrs		09:30 hrs		11:45 hrs	Llegada al cenote	10:00 hrs			09:30 hrs		
11:00 hrs	Entrenamiento en piscina Dinámica	09:30 hrs	Tiempo de aseo Acceso libre a las regaderas y vestidores	12:00 hrs	Inducción y seguridad	12:30 hrs	Evaluación skills Dinámica Sesión práctica piscina	10:00 hrs	Tiempo de aseo Acceso libre a las regaderas y vestidores	11:00 hrs	Profundidad Sesión práctica
12:30 hrs	Tiempo de aseo Acceso libre a las regaderas y vestidores	10:00 hrs	Tiempo para comer Alimentos NO INCLUIDOS	13:00 hrs	Stretching relajación y visualización	12:30 hrs	Tiempo de aseo Acceso libre a las regaderas y vestidores	10:00 hrs	Salida rumbo al cenote	11:30 hrs	Salida rumbo a la Ciudad de Mérida
13:15 hrs	Tiempo para comer Alimentos NO INCLUIDOS	11:00 hrs	Salida rumbo al cenote	14:30 hrs	Entrenamiento Profundidad	13:00 hrs	1ra. Sesión teórica	11:15 hrs	Llegada al cenote	12:45 hrs	Llegada al Club
14:30 hrs	Análisis de técnica individual - Videos	12:30 hrs	Inducción y seguridad	15:00 hrs	Salida del Cenote Retroalimentación	14:30 hrs			12:00 hrs	Stretching relajación y visualización	13:00 hrs
15:30 hrs		13:00 hrs	Stretching relajación y visualización	16:15 hrs	Llegada al Club	15:30 hrs	Tiempo para comer Alimentos NO INCLUIDOS	14:00 hrs	Evaluación skills Profundidad Sesión práctica	15:30 hrs	4ta. Sesión teórica
		13:30 hrs	Entrenamiento Profundidad	17:30 hrs	Análisis de técnica individual - Videos	17:00 hrs	2da. Sesión teórica	14:30 hrs	Salida rumbo a la Ciudad de Mérida	16:00 hrs	EXAMEN TEÓRICO
		15:00 hrs	Salida del Cenote Retroalimentación	18:30 hrs				15:45 hrs	Llegada al Club	17:00 hrs	Análisis de resultados Cierre de certificación
		15:45 hrs	Salida rumbo a la Ciudad de Mérida					17:00 hrs	Tiempo para comer Alimentos NO INCLUIDOS		
		17:00 hrs	Llegada al club					17:00 hrs	3ra. Sesión Teórica		
								18:00 hrs			

QUE INCLUYE

- Instalaciones de primer nivel, piscina semi olímpica, vestidores y regaderas.
- 3 días de evaluación , corrección de técnica, estrategias de desarrollo y avances por objetivos en las tres áreas que integran este deporte: Apnea Dinámica , Apnea Estática y Apnea de Profundidad.
- 3 días de certificación con instructores certificados.
- Inscripción y acceso al Dashboard Molchanovs
- Manual digital del curso.
- Sesiones teórico/ prácticas.
- Grupos reducidos.
- Transportación en viaje redondo los días de profundidad hacia los cenotes.
- Entrada a los cenotes.
- Equipo de seguridad profesional (boyas, líneas, stopers, pulley systems, lanyards).
- Certificación Molchanovs con validez oficial internacional **si se aprueba el examen final de conocimientos y se cumplen con los skills del estándar establecido por la metodología Molchanovs.**

EQUIPO

Equipo Indispensable				Equipo Opcional			
1	Visor bajo volumen	5	Cinturon de caucho	1	Goggles		
2	Snorkel	6	Lanyard	2	Nose Clip		
3	Traje de neopreno	7	Tapete de yoga	3	Pesos (plomos)		
4	Aletas largas			4	Neck Weight		

Si requieres asesoramiento para la adquisición de tu equipo, o rentarlo ponte en contacto con nosotros, con gusto te apoyamos!

Ficha técnica equipo: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Ficha-Tecnica-Equipo.pdf>

NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO

REQUISITOS

- Edad mínima 16 años. Los menores de edad deberán presentarse con sus padres o tutores con el siguiente formato lleno y firmado autorizando el que puedas entrenar y practicar este deporte. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Autorizacion-Padres-a-Menores-de-Edad.pdf>
- Llenar y entregar firmada la “Carta de liberación de responsabilidad y aceptación de riesgos” Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Liberacion-de-Responsabilidad-DHARMA.pdf>
- Llenar y entregar firmado el “Cuestionario Médico”, es importante que consultes a tú medico. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Cuestionario-Medico-DHARMA.pdf>

REQUERIMIENTOS

- Contar con buena salud

Para Wave1/Lap1

- Ser capaz de nadar 200m sin detenerse en piscina

Para Wave2/Lap2

- Certificado Wave1/Lap1 para Lap2
- Certificado Wave1 para Wave 2
- O completar evaluación crossover

REQUERIMIENTOS PARA APROBAR

Teoría

- Examen final de conocimientos en línea

Para Wave1/Lap1

Habilidades en piscina

- STA: 1 minuto 30 segundos
- DYNB: 25 metros

Habilidades en aguas abiertas o cenote

- CWTB & FIM: 12 a 20 metros
- CWTB: Buddying 6 a 10 metros
- Rescate desde 6 a 10 metros

Para Wave2/Lap2

Habilidades en piscina

- STA: 2 minutos 30 segundos
- DYNB: 50 metros
- DNF: 35 metros

Habilidades en aguas abiertas o cenote

- CWTB & FIM: 24 a 30 metros
- CNF: 15 metros
- CWTB: Buddying 10 a 15 metros
- Rescate desde 15 metros

GLOSARIO TÉCNICO

Wave: Certificación en Apnea para profundidad.

Lap: Certificación en Apnea de distancia piscina.

STA: Apnea estática, tiempo sin respirar sin movimiento.

DYN: Apnea dinámica, distancia en piscina.

DYNB: Apnea dinámica con aletas en piscina.

CWT: Peso constante en profundidad.

CWTB: Peso constante con aletas profundidad.

FIM: Free Inmersión, jalado por la cuerda.

Buddying: Sistema de compañeros, seguridad.

NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO