

Livelli Scuola Nuoto



vasca piccola

vasca grande

• ingresso in acqua	
• immersione viso e corpo	
• espirazioni in acqua	
• spostamenti autonomi al bordo	• galleggiamenti proni e supini, con e senza appoggi
• immersioni complete	• vestizione autonoma (accappatoio e ciabatte)
• buon rilassamento corporeo	
• galleggiamento prono e supino	• recupero oggetti
• spostamenti autonomi in vasca	• prime forme di propulsione (scivolamenti)
• le posture e gli scivolamenti	• ingresso in acqua, immersione del viso, controllo della respirazione
• galleggiamento prono, rotazione orizzontale, galleggiamento supino	• recupero oggetti
• spostamenti autonomi in vasca	• prime forme di propulsione (scivolamenti)
• le posture e gli scivolamenti	• ingresso in acqua, immersione del viso, controllo della respirazione
• respirazione laterale con sostegno e senza	• piccoli tratti in immersione
• coordinazione braccia-gambe dorso e crawl	• galleggiamento verticale
• tuffi dal blocco in ginocchio o da seduti	• battuta di gambe a dorso e a crawl
• nuotata completa stile crawl (almeno 25 metri)	• nuotata completa stile dorso (almeno 25 metri)
• impostazione gambata a rana	• recupero oggetti sul fondo
• impostazione bracciata a delfino	• tuffo dal blocco in piedi
• nuotata completa stile rana (almeno 25 metri)	• perfezionamento dorso e crawl
• esercizi di impostazione nuotata a delfino	
• virate elementari	
• nuotata completa stile delfino	• 100 metri stile crawl con virate
• virate agonistiche regolamentari	
• elementi di salvamento	
• variazioni di ritmo (mantenendo tecniche adeguate)	• partenze in ogni stile con assetto
• esercizi di combinazione e coordinazione di stili	• trasporti tecnici di salvamento
• 100 metri misti	