

# LIVELLI SCUOLA NUOTO ADULTI E BIMBI

(IN LINEA CON LE INDICAZIONI DELLA F.I.N)

LIVELLO 0: Primo impatto con l'acqua, paura dell'acqua, nessuno competenza acquatica

## 1° LIVELLO: ambientamento principianti:

- Buon approccio con l'acqua
- Immersione del viso
- Bocca e occhi aperti sott'acqua
- Espirazione sott'acqua
- Movimenti autonomi e sicuri in acqua bassa (camminando)
- Spostamento con supporti didattici in acqua profonda

## **ambientamento avanzati**

- Spostamento autonomo senza supporti in acqua profonda
- Galleggiamento prono
- Galleggiamento supino
- Spinta e galleggiamento prono
- Spinta e galleggiamento supino
- Respirazione coordinata dentro e fuori l'acqua
- Tuffo a pennello

## 2° LIVELLO: prime forme propulsive:

- Battuta di gambe a crawl e a dorso
- Respirazione laterale crawl (ev. con sostegno)
- Coordinazione gambe e braccia crawl e dorso (senza respirazione)
- Tuffo in ginocchio o seduto
- Piccoli tratti in apnea
- Galleggiamento verticale

## 3° LIVELLO: forme grezze delle nuotate di base (crawl e dorso):

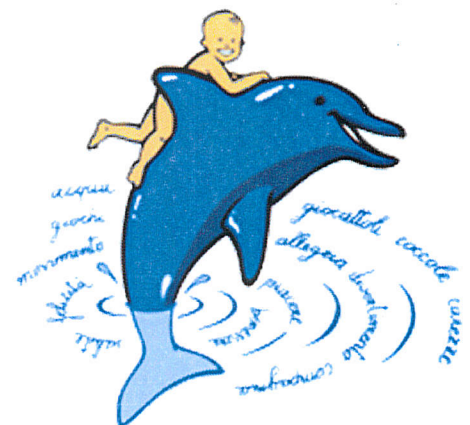
- Nuotata completa a dorso (almeno 25 metri)
- Nuotata completa a crawl (almeno 25 metri)
- Impostazione gambata a rana
- Impostazione delfinizzazione e gambata delfino
- Galleggiamento verticale
- Tuffo in piedi
- Apnea e raccolta di oggetti sul fondo

## 4° LIVELLO: perfezionamento stilistico:

- Perfezionamento dorso e crawl
- Coordinazione rana
- Coordinazione delfino
- Tuffo di partenza e virate elementari

## 5° LIVELLO: perfezionamento stilistico di 2° grado:

- Elementi di preagonistica
- Perfezionamento tuffi e virate
- Elementi di salvamento, pronto soccorso, pallanuoto, nuoto sincronizzato



**VI CHIEDIAMO DI SPECIFICARE SE IL BIMBO HA GIA' PARTECIPATO A CORSI DI NUOTO**

---