

Livelli Nuoto **RAGAZZI**



ACQUA 1 sapere:

- entrare con tranquillità in acqua
- spostarsi con supporto didattico e saper immergere il capo in acqua



ACQUA 2 sapere:

- entrare autonomamente in acqua con tuffo elementare in piedi
- effettuare galleggiamento e scivolamento prono e supino, anche in modo dinamico
- spostarsi autonomamente in acqua
- effettuare un buon ritmo di respirazione acquatica



ACQUA 3 sapere:

- entrare in acqua con un tuffo a pennello
- effettuare il crawl in apnea e il dorso elementare
- nuotare effettuando una respirazione elementare
- galleggiare in verticale



DELFINO 1 sapere:

- entrare in acqua con un tuffo di testa
- nuotare a crawl respirando lentamente
- nuotare il dorso completo
- passare sotto un ostacolo e recuperare un oggetto sul fondo della vasca



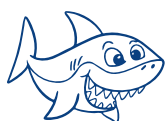
DELFINO 2 sapere:

- entrare in acqua effettuando un tuffo di partenza con un tratto subacqueo
- nuotare a crawl con respirazione bilaterale e il dorso completo
- spostarsi in acqua con il movimento delle gambe rana, delfino e remate elementari



DELFINO 3 sapere:

- entrare in acqua effettuando il tuffo di salvamento
- nuotare il crawl, il dorso, la rana e una farfalla elementare
- effettuare le nuotate subacquee e le virate a crawl e dorso
- nuotare controllando una palla e sapersi spostare in galleggiamento verticale



SQUALO 1 sapere:

- nuotare crawl, dorso, rana e farfalla completi
- effettuare le partenze e le virate regolamentari in tutti gli stili
- effettuare le nuotate a testa alta e palleggiare in acqua



SQUALO 2 sapere:

- nuotare 100 mt misti
- percorrere un tratto con nuotata subacquea
- effettuare le nuotate con trasporto di un pericolante
- nuotare con le pinne e lo snorkel