

Livelli SCUOLA NUOTO



ACQUA 1

- › Galleggiamento orizzontale prono e supino con supporto didattico ed immersione del capo in acqua.



DELFINO 1

- › Stile libero con respirazione laterale elementare
- › Dorso alternato con pausa in alto
- › Recupero oggetto sul fondo
- › Tuffo di testa



ACQUA 2

- › Scivolo prono in apnea
- › Scivolo supino
- › Gambe stile libero al bordo
- › Entrata libera in acqua



DELFINO 2

- › Stile libero con respirazione bilaterale
- › Dorso completo
- › Gambe rana con/senza supporto didattico
- › Gambe delfino senza supporto didattico
- › Tuffo di partenza



ACQUA 3

- › Stile libero in apnea
- › Scivolo prono con bracciata simmetrica in apnea
- › Gambe dorso braccia in alto
- › Saper soffiare
- › Tuffo a pennello



DELFINO 3

- › Stile libero
- › Dorso completo
- › Rana completa
- › Delfino in apnea
- › Virate elementari



SQUALO 1

- › 50 mt stile libero
- › 25 mt dorso
- › 25 mt rana
- › 25 mt delfino
- › Partenze regolamentari



SQUALO 2

- › 100 mt misti con virate regolamentari

SEGUICI SU

