



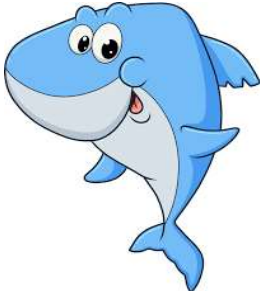


## LIVELLI SCUOLA NUOTO

 <p style="text-align: center;"><b>Stella Marina</b> (Principiante 1)</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Tartarughina</b> (Principiante 2)</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Pesciolino</b> (Principiante Avanzato)</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Ranocchio</b> (Intermedio)</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Squalo</b> (Avanzati)</p>
<p><b><u>Capacità di partenza:</u></b> Nessuna, prima esperienza acquatica, utilizzo di sostegni vincolanti (Braccioli, Braccia dell'istruttore)</p> <p><b><u>OBIETTIVO FINALE:</u></b> Sufficiente autonomia acquatica con utilizzo di sostegni poco vincolanti (Tubo)</p>	<p><b><u>Capacità di partenza:</u></b> Sufficiente acquaticità in autonomia con utilizzo di sostegni (Tubo, tavoletta)</p> <p><b><u>OBIETTIVO FINALE:</u></b> Galleggiamento prono e supino senza utilizzo di sostegni, scivolamenti, gambe Dorso senza ausili</p>	<p><b><u>Capacità di partenza:</u></b> Nuotata elementare a Dorso e Stile Libero: Dorso con bracciata, Stile Libero con respirazione laterale abbozzata.</p> <p><b><u>OBIETTIVO FINALE:</u></b> Perfezionamento della respirazione laterale a SL, impostazione gambe Rana e dei tuffi</p>	<p><b><u>Capacità di partenza:</u></b> Nuotata a Dorso completo e Stile libero con respirazione laterale. Braccia e gambe Rana impostate.</p> <p><b><u>OBIETTIVO FINALE:</u></b> Perfezionamento dei tre stili (Do/Ra/SL), Impostazione dello stile a DF e tuffi di partenza</p>	<p><b><u>Capacità di partenza:</u></b> Buona conoscenza delle quattro nuotate e dei tuffi di partenza.</p> <p><b><u>OBIETTIVO FINALE:</u></b> Perfezionamento di tutte e 4 le nuotate, rudimenti per eseguire correttamente virate e tuffi di partenza, verranno introdotti apnee e alcuni esercizi di salvamento</p>

**CORSO RAGAZZI AVANZATO:** Corso introdotto per non lasciare indietro nessuno! Troppo spesso ragazzi tra i 12 e i 17 anni che non sono stati introdotti nelle squadre agonistiche sono costretti ad abbandonare il nuoto per mancanza di offerte... cerchiamo quindi di indurre gli allievi a proseguire il loro percorso anche dopo l'acquisizione delle abilità acquatiche raggiunte con la possibilità poi di inserirsi nella squadra agonistica Master dai 17 anni in poi.