

# Livelli e prove di BREVEFFO

## 1<sup>a</sup> PAGURO



- Salto dal bordo
- Galleggiamento statico prono e supino (*con ausilio*)
- Scivolamento prono e supino con movimento delle gambe (*con ausilio*)
- Respirazione in acqua

### Obiettivi:

- Ambientamento generale e in acqua
- Socializzazione e appartenenza al gruppo
- Rilassamento ed educazione respiratoria

## 1<sup>b</sup> STELLA MARINA GIALLA



- Tuffo "a pennello"
- Perfezionamento degli scivolamenti con movimenti delle gambe
- Mezza vasca cagnolino
- Mezza vasca gambe-dorso
- Ritmo respiratorio verticale

### Obiettivi:

- Consolidamento dell'ambientamento
- Autonomia e indipendenza
- Coscienza dei propri limiti
- Recupero oggetto
- Immersione del capo

## 1<sup>av.</sup> STELLA MARINA ROSSA



- Tuffo di testa
- Battute di gambe stile libero con respirazione frontale
- 25 Gambe Stile libero con appoggio
- 25 metri Gambe dorso
- Prime forme di propulsione della bracciata dorso
- Recupero oggetto

### Obiettivi:

- Capacità di superamento delle dif Icoltà
- Consolidamento delle capacità fondamentali

## 2<sup>o</sup> TARTARUGA MARINA



- Tuffo di partenza
- Mezza vasca stile libero
- Dorso alternato
- Dorso completo
- 2 metri di nuoto subacqueo

### Obiettivi:

- Affinamento delle capacità coordinative e sensoriali
- Controllo respiratorio
- Coordinamento delle azioni degli arti
- Sviluppo delle capacità di osservazione

## 3<sup>o</sup> CAVALLUCCIO



- Tuffo di partenza
- 5 metri nuoto subacqueo
- 25 metri stile libero
- Partenza a dorso
- 25 metri dorso completo (*perfezionamento*)
- Fondamentali della rana

### Obiettivi:

- Consolidamento delle capacità generali
- Affinamento del dorso
- Stile libero completo
- Affinamento del tuffo

## 4<sup>o</sup> PESCIOLINO



- Tuffo dal blocco di partenza
- 25 metri stile libero
- 25 metri dorso
- 25 metri rana scolastica
- Fondamentali del delfino

### Obiettivi:

- Prime sfide e sviluppo della capacità agonistica
- Dorso evoluto
- Affinamento stile libero
- Rana

## 5<sup>o</sup> DELFINO



- Tuffo dal blocco di partenza
- 25 metri stile libero
- 25 metri dorso
- 25 metri rana
- 25 metri delfino

### Obiettivi:

- Sviluppo delle capacità di resistenza aerobica
- Stile libero evoluto
- Delfino
- Misti

## 6<sup>o</sup> SQUALO



- 50m a scelta tempo limite
- Virate
- 25 metri delfino

### Obiettivi:

- Consolidamento delle capacità di resistenza aerobica
- Affinamento della tecnica dei 4 stili

## 7<sup>o</sup> MARLIN



- 100 misti a tempo limite
- Fondamentali di salvamento. Pallanuoto e sincronizzato

### Obiettivi:

- Valorizzazione dell'attitudine dell'allievo
- Approfondimento delle discipline
- Introduzione al salvamento