

nome MARTINA

cognome CONSONNI

data 10/06/'05 livello 2 BORDO H. 100

data _____ livello _____

data _____ livello _____

 **AQUARAPID**
ITALIAN SWIM CONCEPT



CENTRO SPORTIVO E DI BENESSERE:
piscine riscaldate al coperto ed all'aperto,
area benessere, centro estetico,
fitness, sala corsi, bar, ristorante.

via gaggio 1 nibionno (lc) tel. 031 690501
info@wetlife.net www.wetlife.net



CENTRO SPORTIVO E DI BENESSERE



ATTESTATO
DI FREQUENZA
CORSO DI NUOTO

1° LIVELLO: AMBIENTAMENTO

Obiettivi da raggiungere:

- Immersione del corpo in acqua;
- Stella prona;
- Stella supina;
- Scivolo con battuta di gambe proni e supini;
- Prima esperienza in acqua alta;
- Scoperta terza dimensione (raggiungere il fondo in acqua alta).

2° LIVELLO: GALLEGGIAMENTO

Obiettivi da raggiungere:

- Scivoli proni e supini lungo il bordo;
- Scoperta del fondo;
- Indipendenza in acqua alta;
- Tuffo elementare ed entrata in acqua di testa;
- Prime coordinazioni di gambe e braccia a dorso e stile libero.

Per il passaggio al corso successivo il requisito richiesto è la completa indipendenza in acqua alta.

3° LIVELLO: IMPOSTAZIONE della RESPIRAZIONE

Obiettivi da raggiungere:

- Impostazione dei ritmi della respirazione;
 - Nuotata a dorso completo per 25 mt;
 - Impostazione stile libero completo;
 - Immersione sul fondo;
 - Esercizi di liberazione del capo nelle nuotate;
 - Prima coordinazione di gambe e braccia + respirazione.
- Requisito per il passaggio al livello successivo:
25 mt stile libero e 25 mt dorso.

4° LIVELLO: PERFEZIONAMENTO

Obiettivi da raggiungere:

- Perfezionamento stile libero (completo per 50 mt);
- Tecnica della bracciata a dorso e stile libero;
- Tuffi e virate elementari;
- 50 mt a stile libero completo;
- Impostazione gambe a rana e delfino con respirazione.

5° LIVELLO: EVOLUTI

Obiettivi da raggiungere:

- Impostazione e perfezionamento rana completa;
- Impostazione nuotata a delfino;
- Nuotata continua per 200 mt;
- Tecniche di salvamento;
- Tuffi e virate agonistiche.