

Scuola Nuoto

Viale Castagnola 4
6900 Lugano

091 970.16.53
info@luganonuoto.ch

LIVELLI DI CAPACITÀ CORSI DI NUOTO

Vasca piccola (acqua bassa):

Primo livello :

non bagno il viso. Mi danno fastidio gli spruzzi d'acqua. Ho timore a muovermi in vasca.
(Anemone-Paguro)

Secondo livello:

immergo il capo in acqua con gli occhi chiusi, mi muovo in vasca in autonomia/ faccio le bolle con gli occhi aperti /sto a galla a pancia in giù/ recupero oggetti sul fondo/ inizio a fare la freccia a pancia in giù.
(Stella marina)

Terzo livello:

faccio la stellina a pancia in su/ freccia con spinta dal bordo/ mi muovo in vasca piccola (cagnolino) Ho provato ad entrare in acqua alta e galleggio con un supporto/ faccio la stellina in autonomia in acqua alta.
(Calamaro)

Vasca grande:

Quarto livello:

sono in vasca acqua alta/ faccio la stellina a pancia in giù/ galleggio con un supporto/ sono in grado di spostarmi autonomamente per piccoli tratti.
(Gambero)

mi sposto in forma grezza in autonomia/sono in grado di tuffarmi dal bordo/inizio la respirazione in forma grezza a crawl/ sono in grado di muovere le braccia e gambe a stile dorso in forma grezza.
(Medusa-Pesce pagliaccio)

Quinto livello:

nuoto a dorso senza pause/gambe a crawl con tavoletta con respirazione frontale/nuoto a crawl per almeno 15m senza pause (respirazione bilaterale)/gambata e bracciata a rana corretta.
(Pesce isticcio e pesce Leone)

Sesto livello:

sono in grado di nuotare a crawl con respirazione laterale/ virata elementare/ braccia e gambe a delfino/ sono in grado di fare la rana in forma completa/affino tutti gli stili e la resistenza.
(Squalo tigre-Orca-Tricheco-Pesce reale-Piovra-Marlin)