

Scuola nuoto **Baby**

Dai 4 ai 6 anni - Durata corso: 40 min in acqua

Liv 1: BABY PRINCIPIANTI

Vasca ambientamento - max 8 allievi

- *Ingresso in acqua senza difficoltà;*
- *Movimenti autonomi;*
- *Socializzazione con il gruppo;*
- *Immersione progressiva di corpo e capo (bocca, naso, orecchie, occhi);*
- *Educazione respiratoria: apertura bocca, espirazione bocca/naso;*
- *Tuffo dal bordo con l'aiuto dell'istruttore;*
- *Primi scivoli proni accompagnati senza battuta di gambe.*

Requisiti per il passaggio: Ambientamento completo.

Liv II: BABY EVOLUTI

Vasca ambientamento - max 8 allievi

- *Ingresso ed uscita dall'acqua autonomi;*
- *Galleggiamento con (e poi senza) appoggi prono e supino in condizione di rilassamento;*
- *Scivolo prono e supino (con e senza spinta dell'istruttore);*
- *Immersioni in varie modalità;*
- *Tuffo dal bordo autonomi;*
- *Movimento di gambe in forma grezza;*
- *Accenni di nuotata a cagnolino.*

Requisiti per il passaggio: Scivolo prono e supino senza appoggi, esperienze positive in acqua alta.

Liv III: BABY GALLEGGIANTI

Vasca grande - max 8 allievi

- *Galleggiamento verticale;*
- *Immersione verticale;*
- *Nuotata a cagnolino;*
- *Attraversamento bordo-corsia e ritorno;*
- *Diverse forme di respirazione e prime forme di apnea;*
- *Battute di gambe in varie forme;*
- *Nuotata sul dorso in forma grezza;*
- *Tuffo autonomi dal bordo e dal blocco.*

Requisiti per il passaggio: Indipendenza in acqua alta, nuotata a cagnolino e dorso grezzo.

Liv IV: SUPER BABY

Vasca grande - max 8 allievi

- *Raggiungimento attivo del fondo con le mani;*
- *Serie di respirazioni con vari ritmi;*
- *Tratti di vasca dorso elementare;*
- *Primi accenni di nuotata a stile libero;*
- *Prime esperienze di tuffo di testa.*

Valutazione in base al livello per inserimento nei corsi ragazzi o eventualmente in baby propaganda.

Scuola nuoto **Adulti**

Dai 15 anni in poi - Durata corso: 45 min in acqua

Corsi di apprendimento: max 11 allievi

Liv 1: PRINCIPIANTI - (Princ.)

- *Ingresso e primi spostamenti autonomi in acqua;*
- *Graduale immersione di corpo e capo con educazione respiratoria;*
- *Prime forme di galleggiamento con passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale;*
- *Scivolo prono e supino;*
- *Battuta di gambe;*
- *Galleggiamento verticale sotto forma libera;*
- *Impostazione bracciata elementare a dorso;*
- *Tratti di vasca a stile libero con bracciata senza respirazione;*
- *Prime forme di respirazione laterale.*

Requisiti per il passaggio: Buon ambientamento e vasca a dorso.

Liv II: IMPOSTAZIONE RESPIRAZIONE - (Imp. Resp.)

- *Nuotata a dorso con bracciata continua;*
- *Impostazione respirazione bi-laterale;*
- *Apprendimento di varie forme e ritmi respiratori;*
- *Prime forme di gambe a rana;*
- *Tu e immersioni.*

Requisiti per il passaggio: Vasca a stile libero e principi di gambe rana.

Liv III: IMPOSTAZIONE RANA – (Imp. Rana)

- *Lavori sui 50mt a stile libero e dorso;*
- *Correzione bracciata a dorso;*
- *Impostazione corretta gambe rana;*
- *Coordinazione braccia-gambe a rana;*
- *Rana completa con pausa e scivolo;*
- *Prime nuotate miste di coordinazione;*
- *Tu elementari di testa.*

Requisiti per il passaggio: Vasca a rana e nuotata continua a stile libero e dorso.

CORSI di perfezionamento: max 12 allievi

Terminata la fase di apprendimento si accede ai corsi di perfezionamento suddivisi, per rendere i gruppi omogenei, in base a:

- *Età;*
- *Resistenza;*
- *Velocità.*

Liv IV: PERFEZIONAMENTO STILI - (PS1, PS2)

- *Delfinetto;*
- *Gambe a delfino;*
- *Bracciata a delfino;*
- *Brevi tratti a delfino;*
- *Virate elementari;*
- *Nuotate miste di coordinazione;*
- *Nuotate in sovraccarico;*
- *Tu di testa dal blocco.*

Requisiti per il passaggio: Ottima acquaticità e nuotata a del no.

Liv V: CORSO AMATORI - (durata del corso: 60)

- *Delfino completo;*
- *Conoscenza delle nuotate dal punto di vista agonistico;*
- *Virate agonistiche;*
- *Metodologia di allenamento e utilizzo del cronometro;*
- *Test di Cooper;*
- *Nuoto pinna to;*
- *Nuoto per salvamento;*
- *Fondamentali per la pallanuoto;*
- *Ampliamento conoscenze dell'ambiente acquatico.*