



#### Scuola Nuoto

Viale Castagnola 4  
6900 Lugano

091 970.16.53  
info@luganonuoto.ch



## Spiegazioni codici corsi di nuoto

### Vasca piccola:

**A1:** primo livello in acqua bassa: non bagno il viso. Mi danno fastidio gli spruzzi d'acqua. Ho timore a muovermi in vasca.

**A2:** secondo livello in acqua bassa: 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.

**A3:** 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.

### VASCA GRANDE:

#### Corsia 1

**B1.1:** 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.

**B1.2:** 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

**B1.3:** nuoto a dorso in forma corretta/ respiro a crawl in forma corretta/ inizio a fare gambe a rana e delfino in forma grezza/ mi sposto autonomamente senza pause sia a dorso che a crawl

continua.....





### Scuola Nuoto

Viale Castagnola 4  
6900 Lugano

091 970.16.53  
info@luganonuoto.ch



## Corsia 2

**B2:** 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.

## Corsia 3

**C3:** 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.

