

## BREVETTI SCUOLA NUOTO DUE PONTI

**LABORATORIO** (riservato agli allievi tra i 2 anni e mezzo e i tre anni e mezzo d'età).

Mini saggio di fine anno, con prove e percorsi ludico - didattici.



### **AMBIENTAMENTO: "Stella Marina"**

1 vasca Cagnolino con ausili (braccioli, tubi, ciambelle);

Respirazioni al muro (almeno 5);

Galleggiamento a "Stellina" (supini, gambe e braccia larghe, fermi sul posto per almeno 5")

Corsa sul Tappetone e tuffo in acqua



### **1° BREVETTO: "Cavalluccio Marino"**

1 vasca Cagnolino senza ausili e respirazione frontale;

1 vasca Gambe DORSO con ausili

Seduti sul fondo, con ausilio dell'insegnante (almeno 5")

Corsa sul tappetone, Capriola e tuffo in acqua



### **2° BREVETTO: "Pesce Palla"**

1 vasca Gambe DORSO (braccia ferme, distese lungo i fianchi o sopra la testa);

1 vasca Gambe STILE con Tavoletta e Respirazione Frontale



### **3° BREVETTO: "Pesce Rosso"**

1 vasca DORSO;

1 vasca STILE LIBERO alternato bilaterale, pausa 3", SENZA ausili;



### **4° BREVETTO: "Pesce Volante"**

2 vasche DORSO;

1 vasca STILE LIBERO;

1 vasca con cenni di GAMBE RANA ( con o senza Tavoletta);



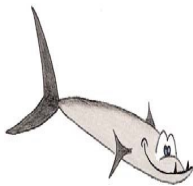
### 5° BREVETTO: "Delfino"

2 vasche DORSO;

2 vasche STILE LIBERO;

1 vasca GAMBE RANA ( con o senza Tavoletta);

1 vasca GAMBE DELFINO ( braccia lungo i fianchi, respirazione ogni 4-5 colpi di gambe);



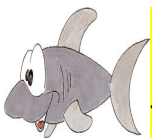
### 6° BREVETTO: "Barracuda"

1 vasca RANA;

1 vasca DELFINO;

2 vasche STILE LIBERO con Virata Regolamentare;

2 vasche DORSO con Virata Regolamentare;



### 7° BREVETTO: "Squalo"

100 MISTI;

50 RANA

### 8° BREVETTO: "Tritone" (Maschi) o "Sirenetta" (Femmine)

200 MISTI

