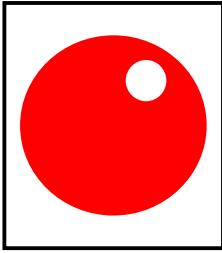
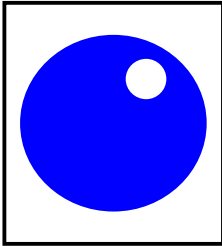


LE NOSTRE BOLLE



1° liv. Galleggiamenti verticali e proni con diversi e varianti mantenendo la posizione per almeno 10".

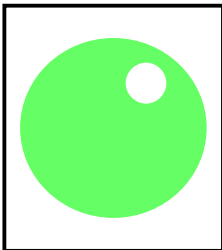
2° liv. Cadute in avanti in acqua bassa.



1° liv. Galleggiamenti in tutte le posizioni richieste per almeno 10".

2° liv. Saper scivolare ed entrare in acqua in modi diversi.

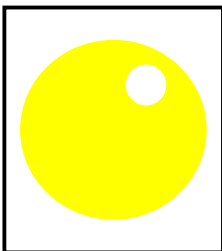
3° liv. Spostamenti brevi e lenti (senza appoggi) anche vicino alla corda.



1° liv. Nuotare 25 m a stile libero e a dorso senza fermare le braccia con movimenti ampi e lenti.

2° liv. Tuffo di testa.

3° liv. Scivolamenti a diverse profondità.



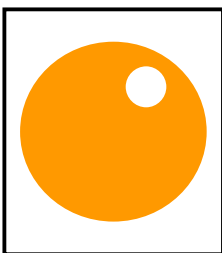
1° liv. 25 m a stile libero con respirazione laterale.

2° liv. 50 m a dorso.

3° liv. Approccio alla rana.

4° liv. Tuffi di testa con uscita alle bandierine.

5° liv. Apnea per 8 m.



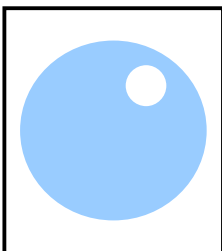
1° liv. Virate.

2° liv. 50 m stile libero.

3° liv. 100 m dorso.

4° liv. 25 m rana.

5° liv. Approccio al delfino.



1° liv. Perfezionamento a delfino.

2° liv. 100 m misti.

3° liv. 200 m stile libero.

4° liv. Partenze e virate regolamentari.

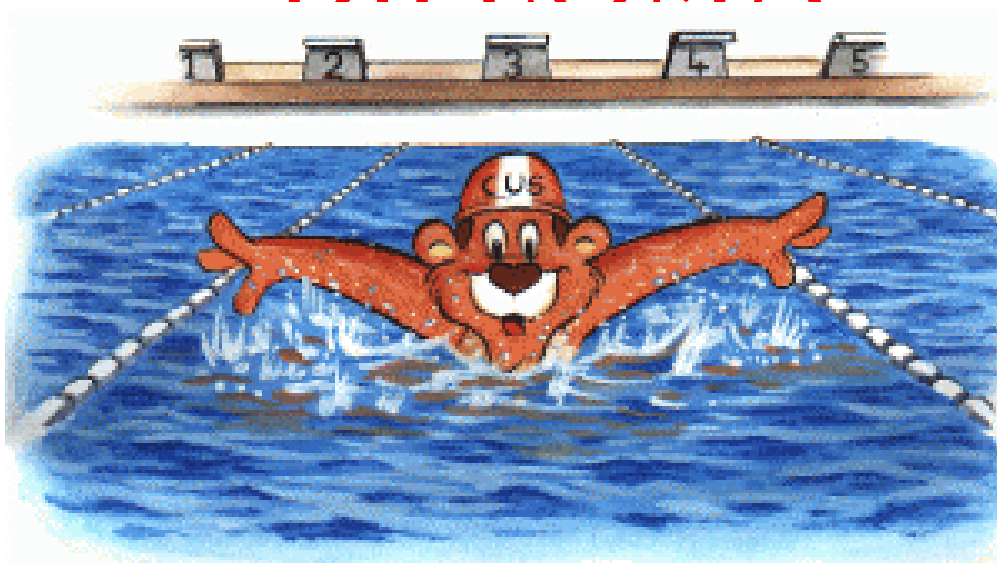
5° liv. Nuotate di salvamento.



ASSOCIAZIONE
la Nostra Famiglia



DIPLOMA



rilasciato a

per aver partecipato al corso di

Nuoto

nella stagione 2012/2013

Ha conseguito la bolla di colore _____

La Direzione Tecnica

Lino Brunetti

La Presidente

Roberta Pirese

Pieve di Soligo, Aprile 2013