

ASSOCIAZIONE
la Nostra Famiglia



DIPLOMA rilasciato a

Per aver partecipato al corso di

NUOTO

Conseguendo la BOLLA di colore

Nella stagione 2018/2019

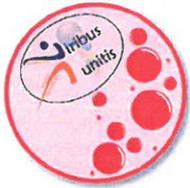


La Presidente

Genevieve Pierre



Le nostre BOLLE



- 1° liv. Galleggiamenti verticali e proni con diverse varianti mantenendo la posizione per almeno 10".
- 2° liv. Cadute in avanti in acqua bassa.



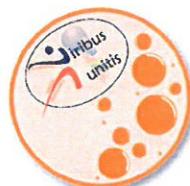
- 1° liv. Galleggiamenti in tutte le posizioni richieste per almeno 10".
- 2° liv. Saper scivolare ed entrare in acqua in modi diversi.
- 3° liv. Spostamenti brevi e lenti (senza appoggi) anche vicino alla corda.



- 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. Approccio alle 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.