

# Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 8

Nel corso del Level 8, gli allievi apprendono la nuotata a rana e sanno fare le virate a stile libero e a dorso.



**25 m dorso con partenza:** Gli allievi sanno distaccarsi dal bordo in posizione dorsale, scivolare e dopo la battuta di gambe a delfino, iniziare la nuotata a dorso. È importante che eseguano la fase di scivolamento in posizione di streamline\*.

**Sei cicli di rana:** Gli allievi sanno nuotare a rana per sei cicli. È importante che i movimenti di braccia e gambe siano corretti. La respirazione deve essere coordinata con la bracciata.

**Virata a capriola per lo stile libero e il dorso:** Gli allievi sanno eseguire una virata completa a capriola: nuotare avvicinandosi a bordo vasca (nel dorso, rotazione aggiuntiva in posizione ventrale), iniziare il movimento della capriola con un colpo di delfino, capriola in avanti, poggiare i piedi contro la parete, braccia in posizione di streamline\* in direzione di avanzamento, spinta (nello stile libero, durante la spinta, rotazione in posizione ventrale).

\* Posizione del corpo tesa dalla testa ai piedi, braccia in direzione di avanzamento e in posizione idrodinamica

## Basic – Level 8

[Schede di valutazione](#) (xls)

Fonte: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Il vostro manuale per la formazione Swiss Swimming Kids. Berna](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**