

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 10

Alla fine del level 10 gli allievi sanno nuotare in tutti e quattro gli stili in maniera tecnicamente corretta.



15 m delfino: Gli allievi sanno nuotare a delfino con una corretta coordinazione di braccia e gambe. È importante che prima della fase di recupero non vi sia alcuna pausa.

25 m rana: Gli allievi sanno nuotare a rana in maniera efficace con una coordinazione corretta.

50 m dorso con partenza e virata a capriola: Gli allievi sanno nuotare a dorso. La partenza avviene con distacco dal blocco in posizione dorsale in acqua. Dopo ogni vasca viene effettuata una virata a capriola.

50 m stile libero con tuffo di partenza e virata a capriola: Gli allievi sanno nuotare a stile libero con respirazione ogni tre bracciate. All'inizio avviene un tuffo di partenza. Dopo ogni vasca viene effettuata una virata a capriola.

Basic – Level 10

[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