

# Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Basic – Level 1

Nel Level 1, gli allievi si familiarizzano con l'elemento acqua e possiedono le competenze di base della respirazione e del galleggiamento.



**Autonomia:** Gli allievi sanno entrare e uscire autonomamente dalla vasca.

**Respirazione e orientamento:** Gli allievi sanno immergersi completamente sott'acqua per tre volte in successione, tenendo gli occhi aperti. Espirano sott'acqua in maniera visibile e, fuori dall'acqua, solo una volta.

**Galleggiamento:** Gli allievi sanno assumere, da fermi, una posizione di galleggiamento ( in ginocchio, posizione ventrale, dorsale, ecc. ). Questa posizione è mantenuta per cinque secondi senza alcun supporto.

**Tuffo sicuro in acqua poco profonda:** Gli allievi sanno saltare autonomamente dal bordo piscina nell'acqua poco profonda ( il cui livello arriva all'altezza del petto del bambino ).

## Basic – Level 1

---

[Schede di valutazione](#) (pdf)

---

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