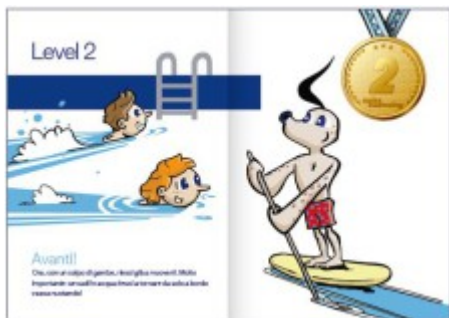


# Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Basic – Level 2

Dopo un tuffo in acqua, gli allievi sanno ritornare autonomamente a bordo piscina nuotando. Nel Level 2, gli allievi possiedono le competenze dello scivolamento e della battuta di gambe alternata.



**Scivolamento in posizione ventrale e supina senza movimento delle gambe (posizione delle braccia a scelta):**

Gli allievi possono scivolare in posizione ventrale e supina per almeno cinque secondi. È importante che essi non muovano le gambe, espirino e assumano una posizione del corpo tesa.

**Battuta di gambe alternata in posizione ventrale e dorsale (posizione delle braccia a scelta):** Gli allievi sanno avanzare in posizione ventrale e dorsale per almeno cinque secondi soltanto battendo le gambe alternativamente ed espirando. Le braccia sono in posizione di streamline (posizione del corpo tesa dalla testa ai piedi, braccia in direzione di avanzamento e in posizione idrodinamica) oppure distese lungo i fianchi.

**Tuffo in acqua teso e immersione completa:** Gli allievi sanno saltare in acqua in posizione del corpo tesa e immergersi completamente. Le braccia sono distese lungo i fianchi.

**Salto libero in acqua; emersione senza toccare il fondo e ritorno autonomo a bordo piscina nuotando:** Gli allievi sanno eseguire l'esercizio in sequenza senza supporto. Essi sanno che, in caso di una caduta incontrollata in acqua, possiedono le capacità per ritornare autonomamente a bordo piscina.

## Basic – Level 2

---

[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**