

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Basic – Level 6

Al termine del Level 6, gli allievi sanno nuotare a dorso e stile libero e riescono a tuffarsi a testa.



25 m dorso con partenza: Gli allievi sanno nuotare a dorso per 25 metri. La partenza avviene con distacco dal blocco in posizione dorsale in acqua oppure con tuffo a testa e successiva rotazione sott'acqua in posizione dorsale. È importante che le braccia tese si immergano all'altezza delle spalle sul lato del mignolo, supportate dalla rotazione del corpo attorno all'asse longitudinale.

15–20 m stile libero con tuffo a testa: Gli allievi sanno nuotare a stile libero per 15–20 metri, partendo con un tuffo a testa. Il recupero è eseguito con gomito alto.

Tuffo a testa con successiva fase di immersione (scivolamento in posizione di streamline e successiva battuta di gambe): Gli allievi sanno tuffarsi in acqua in posizione eretta con le braccia in alto e con la punta delle dita protesa in avanti.

Basic – Level 6

[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