

Test di base 1

GRANCHIO (4-5 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Palombaro</p> <p>Elemento chiave: «respirare»</p> <p>Si tocca</p>		<p>In piedi, immergersi per almeno 3 secondi trattenendo il respiro, espirare fuori dall'acqua.</p>
<p>Mille bolle blu</p> <p>Elemento chiave: «Respirare»</p> <p>Si tocca</p>		<p>In piedi, immergersi per almeno 3 secondi espirando sott'acqua con il naso e/o la bocca in modo ben visibile.</p>
<p>Aeroplano*</p> <p>Elemento chiave: «galleggiare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Galleggiare almeno 3 secondi in posizione ventrale piana, tenendo la testa in modo corretto, braccia distese lateralmente.</p>
<p>Freccia ventrale</p> <p>Elemento chiave: «scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spingersi dal bordo o dalle scale in posizione ventrale per almeno 3 secondi, le braccia tese in avanti, senza battere le gambe. Il viso immerso in acqua.</p>
<p>Tuffo</p> <p>Si tocca</p>		<p>Tuffo libero dal bordo della vasca in piedi, immergendosi subito completamente.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.