

Test di base 7

Orso Polare (6-8 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Virata sott'acqua</p> <p>Elementi chiave: «propulsione e scivolamento»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>		<p>Prima, immergersi e nuotare in direzione del muro da una distanza di almeno 5 m, virare sott'acqua e raccogliere un oggetto dal fondo posto a 2 m dal muro.</p>
<p>Delfino</p> <p>Movimento chiave: «movimento completo del corpo»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>		<p>Spingendosi dal muro, effettuare almeno 4-6 m di movimento a delfino con un imprinting visibile dalla testa/spalle (senza salti e battuta di gambe a delfino, le gambe restano rilassate).</p>
<p>Rana</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione delle gambe e delle braccia; respirare»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Nuotare a rana per 16-25 m. Movimento di propulsione/spinta con i piedi girati all'esterno e movimento delle braccia a rana, con i gomiti piegati nella fase di trazione. Coordinazione corretta fra braccia e respirazione. Espirazione visibile sott'acqua.</p>
<p>Controllo della sicurezza acquatica CSA*</p> <p>Competenze acquatiche e di sicurezza</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Capriola/salto mortale Rimanere a galla sul posto per 1 minuto Nuotare 50 m</p>	<p>I tre esercizi devono essere effettuati di seguito, senza pause.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire una capriola o salto mortale in acqua profonda (la testa deve immergersi completamente sott'acqua) • Mantenersi fermi sulla superficie per 1 minuto, sia rimandando distesi sulla schiena oppure pedalando in verticale o facendo movimenti alternati delle gambe. Eseguire inoltre una vite in superficie attorno al proprio asse longitudinale quale esercizio di orientamento nello spazio. • Nuotare 50 m <p><i>L'attestato CSA può essere rilasciato al di fuori del singolo test.</i></p>

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