

BREVETTI SCUOLA NUOTO

AMBIENTAMENTO

Primo Brevetto (A/1 - Papera) - Bambini principianti 2/4 anni

Conoscenza del nuovo ambiente (palestra, piscina, doccia, vasca, etc.), primi contatti con l'acqua attraverso il gioco. Esercizi per stimolare il riflesso di apnea. Prime forme di spostamento libero in acqua con l'aiuto di galleggianti.

Secondo Brevetto (A/2 -Gambero)	Prove di brevetto	
	1	Esercizi di respirazione in appoggio al bordo vasca
	2	Galleggiamento sul dorso a Stellina con galleggianti
	3	Gambata dorso con l'aiuto di galleggianti (braccioli, ciambella, tavoletta)
	4	Gambata crawl sul petto con l'aiuto di galleggianti (braccioli, ciambella, tavoletta)

Terzo Brevetto (A/3 - Pinguino)	Prove di brevetto	
	1	Galleggiamento prono e supino senza braccioli o ciambella o tavoletta
	2	Gambe dorso con ciambella al collo o tavoletta
	3	Gambe stile con tavoletta e testa emersa
		Ricerca di una corretta linea di galleggiamento con particolare riguardo al movimento delle gambe, alla posizione del bacino e al movimento dei piedi
4	Tuffo dal bordo vasca in forma libera	

SCUOLA NUOTO (Junior) - TECNICA DI NUOTO (senior)

Quarto Brevetto (Tartaruga)	Prove di brevetto	
	1	Gambe dorso con braccia lungo il corpo
	2	Gambe stile con tavoletta e respirazione frontale
	3	Spinta e scivolamento sul dorso
	4	Spinta e scivolamento sul petto con il capo immerso
	5	Tuffo dal blocco di partenza a candela

Quinto Brevetto (Piovra)	Prove di brevetto	
	1	Gambe dorso con un braccio in alto e uno in basso
	2	gambe dorso con braccia in alto
	3	Gambe stile con tavoletta e respirazione frontale ogni 3 secondi
	4	Tuffo di partenza in ginocchio

Sesto Brevetto (Foca)	Prove di brevetto	
	1	Gambe dorso con bracciata successiva dall'alto
	2	Gambe stile con tavoletta avanti tenuta con la mano sinistra e respirazione laterale a destra e inverso
	3	Spinta, scivolamento dal bordo e gambe stile in apnea per 3/5 secondi
	4	Tuffo in ginocchio con immersione ed eventuale recupero di un oggetto

Settimo Brevetto (Pesce Palla)	Prove di brevetto	
	1	Gambe dorso con bracciata contrapposta con pausa 5/3/2 secondi
	2	Gambe stile con tavoletta, bracciata e respirazione laterale, una vasca a destra e una vasca a sinistra
	3	Tuffo in ginocchio con immersione e recupero di un oggetto sul fondo.

Ottavo Brevetto (Aragosta)	Prove di brevetto	
	1	Dorso nuotata completa
	2	Gambe stile con tavoletta bracciata successiva e respirazioni laterali solo a destra o solo a sinistra
	3	Gambe stile senza tavoletta bracciata successiva e respirazioni laterali solo a destra o solo a sinistra
	4	Gambe stile senza tavoletta bracciata contrapposta e respirazioni laterali solo a destra o solo a sinistra
	5	Tuffo di partenza

Nono Brevetto (Pesce Rosso)	Prove di brevetto	
	1	Dorso nuotata completa
	2	Stilelibero solo gambe con braccia in alto e respirazione frontale
	3	Stilelibero nuotata completa con respirazione alternata ogni tre bracciata
	4	Tuffo di partenza

Decimo brevetto (Rana)	Prove di brevetto	
	1	Dorso nuotata completa
	2	Stilelibero nuotata completa con respirazione laterale ogni 3 bracciate
	3	Gambe rana con tavoletta
	4	Gambe rana con o senza tavoletta con respirazione
	5	Prova tempi : 1 vasca dorso e 1 vasca stile

Nuotata crawl sul dorso: esercizi per migliorare la posizione ed il movimento delle spalle durante la bracciata. Ricerca del sincronismo migliore braccia\battuta gambe (2\4\6 per ciclo).

Crawl sul petto: nuotata completa con respirazione laterale ogni 2\3 bracciate. Esercizi per il perfezionamento della bracciata crawl sul petto: decontrazione delle spalle, distensione delle braccia, trazione completa. Esercitazioni per la corretta posizione del capo durante la respirazione laterale della nuotata crawl sul petto.

Rana: Esercizi per l'apprendimento di gambe rana sul bordo vasca e, in acqua, con la tavoletta galleggiante, braccia tese con testa emersa. Gambe rana: esercizi con tavoletta galleggiante, testa immersa e respirazione ogni 2\3 movimenti delle gambe. Gambe rana: esercizi per il sincronismo della respirazione con pausa degli arti inferiori in massima distensione. Scivolamento ed immersione con avanzamento sia con gambata crawl sul petto che con quella rana.

Undicesimo Brevetto (Ippocampo)	Prove di brevetto	
	1	25m Dorso nuotata completa
	2	25m Stilelibero nuotata completa
	3	Rana nuotata completa
	4	Scivolamento delfino con braccia tese in alto
	5	Prova tempi : 1 vasca stilelibero e 1 vasca rana (con rispettivi tuffi di partenza)

Nuotata crawl sul dorso: impostazione della virata elementare e della partenza di gara.

Crawl sul petto: ricerca della sincronizzazione della battuta delle gambe (2\4\6) con il ciclo della bracciata.

Rana: esercizi per l'impostazione della bracciata a rana. Nuotata a rana con bracciata e colpo di gambe eseguiti in forma successiva con pausa lunga e respirazione.

Delfino: primi esercizi per l'impostazione dello scivolamento e della gambata nella nuotata delfino. Scivolamento delfino prono con braccia lungo i fianchi e respirazione ogni 4 movimenti. Scivolamento delfino sul dorso con e senza tavoletta galleggiante. Scivolamento delfino e gambe delfino con bracciata rana ogni 2 movimenti.

Dodicesimo Brevetto (Caimano)	Prove di brevetto	
	1	25m Dorso nuotata completa
	2	25m Stilelibero nuotata completa
	3	25m Rana nuotata completa
	4	Delfino, scivolamento con bracciata successiva con pausa e scivolamento
	5	Prove tempi : 2 vasche stilelibero con virata

Nuotata crawl sul dorso completa.

Crawl sul petto: esercizi per l'impostazione della bracciata con trazione\flesso\distensione; corretta posizione della mano nell'ingresso, durante la bracciata e all'uscita dall'acqua nella fase di recupero. Virata crawl sul petto elementare e impostazione della partenza di gara dai blocchi.

Rana: esercitazioni per il sincronismo di braccia, respirazione e gambe; ricerca della massima distensione e decontrazione e perfezionamento della fase di recupero delle braccia. Partenza dai blocchi per la rana.

Delfino: scivolamento con bracciata singola e respirazione laterale ogni movimento. Scivolamento delfino sul fianco con un braccio in alto. Nuotata delfino in forma successiva con pausa e scivolamento. Nuotata delfino alternata con la nuotata a rana. Partenza dai blocchi per il delfino.

SPECIALIZZAZIONE e PRE- AGONISTICA (Adulti e Bambini)

Tredicesimo Brevetto (Delfino)	Prove di brevetto	
	1	50m Dorso nuotata completa con tempo
	2	50m Stilelibero nuotata completa con tempo
	3	25m Rana nuotata completa con tempo
	4	Delfino nuotata completa
	5	Partenza dai blocchi per la rana ed il delfino

Nuotata crawl sul petto completa. Nuotata completa a rana. Esercizi di perfezionamento per la gambata e per la respirazione della nuotata delfino. Impostazione virate agonistiche per il crawl sul petto e per il crawl sul dorso. Nuotata delfino completa. Impostazione delle virate agonistiche per le nuotate a rana e delfino. Una vasca in immersione con avanzamento rana subacquea.

Quattordicesimo Brevetto (Pesce Spada)	Prove di brevetto	
	1	100 misti con partenza dai blocchi e virate regolamentari tempo limite 2'00"
	2	100 stilelibero con partenza dai blocchi tempo limite 1'40".

Perfezionamento di tutte le nuotate e adozione di un programma di lavoro che preveda l'effettuazione a fine quadrimestre di una o due prove sui 100m\misti con partenza dai blocchi e virate regolamentari in un tempo limite di 2'00" ovvero sui 100m\stile in un tempo limite di 1'40".

Quindicesimo Brevetto (Squalo Tigre)	Prove di brevetto	
	1	200 misti con partenza dai blocchi e virate regolamentari tempo limite 4'00"
	2	200 stilelibero con partenze dai blocchi tempo limite 3'30"

Perfezionamento di tutte le nuotate e adozione di un programma di lavoro che preveda l'effettuazione a fine quadrimestre di una o due prove sui 200 m\misti in un tempo limite di 4'00" ovvero sui 200 m\stile in un tempo limite di 3'30".