

BREVETTI “SCUOLA NUOTO” AREX CLUB

Le indicazioni di seguito riportate si riferiscono alle capacità natatorie sviluppate dall'allievo durante il corso e sono inserite all'interno del corrispettivo brevetto:

BREVETTO Granchietto/AMBIENTAMENTO:

- familiarità con l'acqua e l'ambiente piscina
- galleggiamento autonomo con i braccioli
- galleggiamento autonomo con il tubo
- immersione del capo
- entrate in acqua



BREVETTO Foca/ACQUATICITA':

- immersione del capo
- galleggiamento ventrale
- galleggiamento dorsale
- capacità di passare da un galleggiamento all'altro “cagnolino”
- scivolamento ventrale
- scivolamento dorsale
- scivolamento ventrale con azione delle gambe
- scivolamento dorsale con azione delle gambe
- entrate/salti in acqua

BREVETTO 1 Orca/DORSO:

- perfezionamento della posizione ventrale e dorsale in acqua con azione delle gambe
- perfezionamento dell'azione delle gambe a crawl e a dorso
- azione continua e alternata della bracciata a dorso
- stabilizzazione della nuotata “grezza” a dorso
- azione continua e alternata delle braccia a crawl in apnea
- tuffi



BREVETTO 2 Squaletto/STILE LIBERO/CRAWL:

- perfezionamento della tecnica del dorso
- respirazione a crawl
- stabilizzazione della nuotata in forma elementare a crawl (coordinazione bracciata/respirazione)
- virata semplice a dorso e a crawl
- perfezionamento tuffi

BREVETTO 3/RANA:

- perfezionamento della tecnica del dorso
- perfezionamento della tecnica del crawl
- azione corretta ed efficace della gambata a rana
- azione corretta ed efficace della bracciata a rana coordinata alla respirazione
- coordinazione bracciata/gambata a rana
- stabilizzazione della nuotata completa (in forma elementare) a rana

