

# L'ACQUA IN SICUREZZA

## IL VIAGGIO DI IDRO

### E DEI SUOI AMICI



**GRANCHI**  
ambientamento



**GIRINI**  
acquaticità sicurezza



**TARTARUGHE**  
galleggiamenti agilità

## RAGAZZI



### STELLE MARINE

respirazione e spostamento in autonomia



### CAVALLUCCI

**NUOTO:** stile libero e dorso elementari  
**SALVAMENTO:** entrata in acqua  
**SINCRO:** scivoli laterali



### MANTE

**NUOTO:** la rana  
**SALVAMENTO:** la rana dorsale e la nuotata subacquea  
**SINCRO:** capovolte avanti e indietro  
**PALLANUOTO:** passaggi elementari



### DELFINI

**NUOTO:** il delfino  
**SALVAMENTO:** i trasporti e le apnee  
**SINCRO:** remate stazionarie  
**PALLANUOTO:** spostamenti



### RANE

**NUOTO:** I 4 stili e le virate  
**SALVAMENTO:** preparazione al brevetto di ASSISTENTE BAGNANTI  
**SINCRO:** subacquee  
**PALLANUOTO:** nuotate con e senza palla, rovesciamenti e zig zag, uno VS uno



Per ottenere l'attestato SA NUOTARE 1 della FIN - verifica in acqua sei un bagnante sicuro



Per ottenere l'attestato SA NUOTARE 2 della FIN - verifica in acqua



Per ottenere l'ABILITÀ al nuoto PER SALVAMENTO - formazione teorica e verifica in acqua

## ADULTI

### PRINCIPIANTE LIV.1 E 2

#### NUOTO

Immersione del viso, respirazione acquatica, galleggiamenti e prime forme propulsive

#### SALVAMENTO (solo per liv.2)

Entrata in acqua. Recupero oggetti fondo vasca

### PERFEZIONAMENTO LIV.3

#### NUOTO

Nuotata elementare continua a crawl e a dorso. Rana elementare

#### SALVAMENTO

Crawl testa alta, rana dorsale, sostentamento verticale  
Nozioni prevenzione incidenti acquatici (2ore)

#### PALLANUOTO

Palleggi elementari

#### SINCRO

Remate avanzamento

### PERFEZIONAMENTO AVANZATO LIV.4

#### NUOTO

Perfezionamento crawl, dorso e rana.  
Delfino completo elementare. Partenze e virate

#### SALVAMENTO

Trudgen, nuoto in apnea, trasporti 500 crawl in 50"  
Cenni di primo soccorso (2 ore)

#### PALLANUOTO

Nuotate con e senza palla.  
Bicicletta, rovesciamenti, zig zag, slalom e dietro front

#### SINCRO

Remate avanzamento

### PERFEZIONAMENTO EVOLUTO LIV.5

#### NUOTO

Delfino completo e perfezionamento. Misti con virate regolamentari.  
Perfezionamento fasi subacquee

#### SALVAMENTO

Over, 100 stile in 1'40"  
Primo soccorso

#### PALLANUOTO

Tiri da fermo: diretti e sul dorso, rovesciata al volo, a parabola a sciarpa.  
Tiri in corsa a schizzo, di polso, laterale e con scarto

#### SINCRO

Subacquee, capovolte e varianti delle nuotate



# E ORA PUOI DIVENTARE ASSISTENTE BAGNANTI

