

<p>LIVELLO 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autonomia: entrata in acqua e uscita dall'acqua in sicurezza. • Respirazione e orientamento: espirazione visibile sott'acqua per tre volte. Occhi aperti. • Galleggiamento: in forma libera per almeno cinque secondi con successivo ritorno in posizione verticale sicura. • Tuffo sicuro in acqua poco profonda.. 	<p>LIVELLO 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scivolamento in posizione ventrale e supina senza movimento delle gambe per almeno cinque secondi (posizione delle braccia a scelta). • Battuta delle gambe alternata in posizione ventrale e dorsale per almeno cinque secondi (posizione delle braccia a scelta). • Tuffo in acqua teso con braccia distese e immersione completa sott'acqua. • Salto libero in acqua; emersione senza toccare il fondo e ritorno autonomo a bordo piscina nuotando.
<p>LIVELLO 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 m battuta di gambe alternata in posizione ventrale e dorsale (braccia distese e in posizione di freccia). • 10 m battuta di gambe alternata con rotazione dalla posizione ventrale a quella dorsale e viceversa, braccia ai fianchi. • Tre/quattro cicli di dorso. • Tuffo in acqua (teso o in ginocchio), immersione completa sott'acqua ed emersione passiva. 	<p>LIVELLO 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 m dorso. • Tre cicli di stile libero senza respirazione laterale. • Capriola in avanti ed entrata in acqua.
<p>LIVELLO 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sei cicli di stile libero. • 15-20 m dorso. • Tuffo a testa da seduti o in ginocchio 	<p>LIVELLO 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m dorso con partenza. • 15-20 m stile libero con tuffo a testa. • Tuffo a testa con successiva fase di immersione (scivolamento in posizione freccia e successiva battuta di gambe).
<p>LIVELLO 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m stile libero con tuffo di partenza. • 15 m delfino. • Sei battute di gambe della rana con respirazione. 	<p>LIVELLO 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m dorso con partenza. • Sei cicli di rana. • Virata a capriola per lo stile libero e il dorso.
<p>LIVELLO 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 m delfino con un braccio solo. • 15 m rana. • Virata con rovesciata a rana. 	<p>LIVELLO 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 m delfino. • 25 m rana. • 50 m dorso con partenza e virata a capriola. • 50 m libero con tuffo di partenza e virata a capriola.
<p>COMPETIZIONE 1 – 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> • per ragazzi e ragazze che sanno nuotare bene e che desiderano imparare le tecniche di competizione 	<p>TUFFI 1: entrata in acqua in avanti e indietro da 1 m. TUFFI 2: entrata in acqua in avanti e indietro da 3 m. TUFFI 3: salti mortali avanti e indietro da 1 e 3 m.</p>
<p>SALVATAGGIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dai 12 anni compiuti. • Test d'entrata. 	<p>AIUTO MONITORE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nel 13° anno con brevetto livello 7 acquisito in precedenza. • Test d'entrata.

