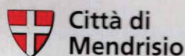


LIBRETTO DEL GIOVANE NUOTATORE



swiss
swimming



Città di
Mendrisio



Proprietario del libretto

Cognome e Nome: Trinkler Leiza

Anno di nascita: _____

Indirizzo (a matita): _____



La Sua Assicurazione svizzera.



Marco Ferri
Agente Principale

Helvetia Assicurazioni
Agente generale Lugano Collina
T. +41 58 280 61 93, M. +41 79 476 38 64, F. +41 58 280 61 81
marco.ferri@helvetia.ch, www.helvetia.ch

Advanced – Level 10

swiss
swimming



Alla fine del level 10 gli allievi sanno nuotare in tutti e quattro gli stili in maniera tecnicamente corretta.

15 m delfino: Gli allievi sanno nuotare a delfino con una corretta coordinazione di braccia e gambe. È importante che prima della fase di recupero non vi sia alcuna pausa.

25 m rana: Gli allievi sanno nuotare a rana in maniera efficace con una coordinazione corretta.

50 m dorso con partenza e virata a capriola: Gli allievi sanno nuotare a dorso. La partenza avviene con distacco dal blocco in posizione dorsale in acqua. Dopo ogni vasca viene effettuata una virata a capriola.

50 m stile libero con tuffo di partenza e virata a capriola: Gli allievi sanno nuotare a stile libero con respirazione ogni tre bracciate. All'inizio avviene un tuffo di partenza. Dopo ogni vasca viene effettuata una virata a capriola.

X
X
X
X

Monitore: Gia da
Data: 02.07.2021

Luogo: Mendrisio
Firma: _____

Passato: X
Da ripetere: _____

Monitore:
Data:

Luogo:
Firma:

Passato:
Da ripetere:

Monitore:
Data:

Luogo:
Firma:

Passato:
Da ripetere:

Specific – Level 6

swiss
swimming



- 500 m scala di misti
(50 m delfino, 100 m dorso, 150 m rana, 200 m stile libero)
- Immersione di sei anelli su una superficie di 4x4 metri, con tuffo a testa
- 20 m apnea con tuffo di partenza
- Brevetto giovanile
Percorso di salvataggio: dare l'allarme, lancio della palla di salvataggio all'infortunato (circa 10 m), tuffo, raggiungimento a nuoto dell'infortunato, recupero a bordo vasca tenendosi alla rete
Test di nuoto: percorrere 100 m in posizione ventrale in meno di 3 minuti

Bravissima !! 😊

Monitore: Elhan
Data: 02.07.2025

Luogo: Mendrisio
Firma: Elhan

Passato: ✓
Da ripetere: _____

Monitore:
Data:

Luogo:
Firma:

Passato:
Da ripetere:

Monitore:
Data:

Luogo:
Firma:

Passato:
Da ripetere: