

Città di Bellinzona

Corsi di nuoto

20 giugno - 1 luglio 2016

www.turritanuoto.ch corsidinuoto@turritanuoto.ch

Direttore:
Michele Cenzi



**numero di
telefono durante
i corsi**
079 830 79 26

Mattino: 08.45-11.45 Scuola Nuoto e levels 1-10

Pomeriggio: 13.30-16.45 brevetti 5-7

Partecipanti: nati dal 2001 al 2008
Scuola Nuoto dal 2009 al 2012

Iscrizioni:

domiciliati a Bellinzona: presentare la ricevuta del pagamento il primo giorno.

non domiciliati e comuni aggregati a Bellinzona: iscrizioni presso il proprio Comune.
Presentare la dichiarazione il primo giorno.

Scuola Nuoto: iscrizioni il primo giorno del corso in segretariato o presso il proprio Comune e presentare la dichiarazione

Costi :

fr. 25.- per i domiciliati a Bellinzona e comuni aggregati (nati 2001-2008)

fr. 100.- per non domiciliati a Bellinzona (nati 2001-2008)

fr. 120.- Scuola Nuoto Turrita (nati 2009 -2012)

PRIMO GIORNO

MATTINO

Ritrovo 8.30

nel prato accanto
alla vasca
olimpionica

POMERIGGIO

ritrovo 13.30

accanto al
segretariato

Impara a nuotare con Bobby Tim e Tina



Al mattino potrai ottenere i distintivi di Swiss Swimming

Level 1	Impari ad ambientarti nell'acqua + respirazione + galleggiamento.
Level 2	Stai bene nell'acqua , vai sott'acqua e sai fare la scivolata, impari le basi per spostarti con le gambe sul dorso e sulla pancia.
Level 3	Ti sai muovere nell'acqua, galleggi a dorso e sulla pancia, impari a muovere anche le braccia a dorso.
Level 4	Approfondisci le capacità di nuoto sul dorso e cominci i primi movimenti di crawl.
Level 5	Aumenti le distanze e migliori l'esecuzione dei movimenti. Integri la respirazione a crawl.
Level 6	Sei capace di nuotare 25 m e 15-20 m a crawl e sai fare un tuffo di testa.
Level 7	Sai nuotare 25 m crawl con tuffo di partenza. Impari le basi per il delfino e per la rana.
Level 8	Sai nuotare 25 m dorso con partenza, sai nuotare a rana, sai fare la virata a capriola per il dorso e per il crawl.
Level 9	Integri la bracciata a delfino, sai nuotare 15 m a rana, sai fare la virata a rana
Level 10	Sai nuotare 15 m a delfino, sai nuotare 25 m a rana, sai nuotare 50 m a dorso con partenza, sai nuotare 50 m crawl con tuffo di partenza.

Al pomeriggio potrai terminare la tua formazione con i brevetti

5 brevetto	Perfezioni la rana e il crawl, sai nuotare per 40 minuti, sai nuotare sott'acqua, pescare i piattelli e impari il nuoto di trasporto
6 brevetto	Sai nuotare velocemente a crawl, dorso e rana, sai nuotare per 60 minuti, sai nuotare a delfino, impari le tecniche di salvataggio
7 brevetto	Sai nuotare in tutti gli stili, sai fare le virate, sai nuotare delle serie di allenamento. Perfezioni le tecniche di salvataggio.