

# Corsi di nuoto

## 19 giugno – 30 giugno 2017

[www.turritanuoto.ch](http://www.turritanuoto.ch) [corsidinuoto@turritanuoto.ch](mailto:corsidinuoto@turritanuoto.ch)

**Direttore:**  
**Michele Cenzi**



**numero di telefono  
durante i corsi**

**076 472 99 79**

**Mattino:** 08.45-11.45 Scuola Nuoto e livelli 1-10  
**Pomeriggio:** 13.30-16.45 livelli 1- 6 nuoto per tutti  
**Partecipanti:** nati dal 2002 al 2009  
Scuola Nuoto dal 2010 al 2013

**Iscrizioni: NOVITÀ per tutti: ISCRIZIONE ONLINE**

**Domiciliati a Bellinzona:** iscrizione online  
**Non domiciliati:** iscrizioni online o presso il proprio Comune, pagamento prima del corso.  
**Scuola Nuoto:** iscrizioni online o presso il proprio Comune.

**Attenzione:** il primo giorno dovrà essere presentata la ricevuta del pagamento avvenuto, ai partecipanti verrà consegnato un braccialetto per l'entrata.

**Costi :**

fr. 25.- per i domiciliati a Bellinzona (**nati 2002-2009**)  
fr. 100.- per non domiciliati a Bellinzona (**nati 2002-2009**)  
fr. 120.- Scuola Nuoto Turrita (**nati 2010 -2013**)

CCP 65-66376-4 Turrita nuoto - 6500 Bellinzona  
IBAN CH52 0900 0000 6506 6376 4

### PRIMO GIORNO

**MATTINO**

**Novità:**

Ritrovo 8.00  
a una delle 3 entrate  
(vedi cartina)

**Ritrovo**

**Scuola Nuoto 9.00**  
a una delle 3 entrate

**POMERIGGIO**

ritrovo 13.30  
alla cassa della piscina

# Impara a nuotare con Bobby Tim



## Al mattino potrai ottenere i distintivi di Swiss Swimming Kids Pass 1-10

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 a 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.

## NOVITÀ: Al pomeriggio i livelli continuano con i distintivi di Swiss Swimming Sport Pass 1-6

Level 1	100 dorso - 100 crawl - 50 rana - 25 delfino
Level 2	150 dorso - 100 mista gambe - 25 m rana dorso - tuffo di partenza con subacquea rana
Level 3	100 mista - 200 crawl - 15 sott'acqua con tuffo di partenza - introduzione al salvataggio 1
Level 4	250m (25 de-50 dorso-75 rana-100 crawl) - 50 delfino- introduzione al salvataggio 2
Level 5	200 mista -100 rana - 20 m sott'acqua con tuffo di partenza- introduzione al salvataggio 3
Level 6	500 m (50 delfino, 100 dorso, 150 rana 200 crawl) - pesca 6 anelli, 100 rana in 3'-percorso di salvataggio

