

AMBIENTAMENTO

Obiettivi da raggiungere

INGRESSO IN ACQUA

- Autonomo
- Con salto
- A pennello
- Con la testa

SPOSTAMENTI

- Con ausili
- Autonomi
- Scivolamenti prono/supino con spinta dal pavimento/bordo
- Battuta di gambe prona/supina

RESPIRAZIONE

- Controllo della fase di apnea
- Inspirazione ed espirazione completa e rilassata naso/bocca

GALLEGGIAMENTI

- Prono
- Supino
- Verticale

SUB - ACQUA

- Immersione di bocca/viso/testa
- Immersione completa del corpo
- Occhi aperti
- Raggiungere il fondo con qualsiasi parte del corpo

PRIME PROPULSIONI

Obiettivi da raggiungere

INGRESSO IN ACQUA

- Tuffo in acqua alta

RESPIRAZIONE

- Completa, corretta e continua in verticale
- In appoggio e senza con corpo in posizione verticale

SPOSTAMENTI

- Scivolamenti proni/supini in subacquea con spinta dal bordo
- Bracciata ampia e continua (introduzione allo SL/DO)

CAMBI DI POSIZIONE

- Da prono a supino ruotando sui diversi assi (orizzontale/verticali)

SUB-ACQUA

- Raggiungere il fondo con il completo controllo del corpo
- Scivolamenti proni/supini in subacquea con spinta dal bordo

STILE e DORSO

Obiettivi da raggiungere

INGRESSO IN ACQUA

- Tuffo di testa corretto

NUOTATE ASIMMETRICHE

- Corretta respirazione all'interno della bracciata
- Miglioramento dell'efficienza della bracciata
- Corretta coordinazione braccia/gambe a SL/DO
- Nuotate grezze SL/DO

NUOTATE SIMMETRICHE

- Inserimento del movimento del delfino con il solo utilizzo del corpo
- Inserimento delle remate simmetriche RA/FA
- Miglioramento propriocettivo della caviglia

CAMBI DI POSIZIONE

- Cambi di posizione sott'acqua da prono a supino
- Corretta esecuzione della capriola in acqua

SUB-ACQUA

- Spostamenti orizzontali in corretto assetto con gambe a delfino

RANA e DELFINO

Obiettivi da raggiungere

INGRESSO IN ACQUA

- Track Start
- Grab Start

NUOTATE ASIMMETRICHE

- Miglioramento della coordinazione tra respirazione, bracciata e gambata
- Nuotata corretta per 25m a stile libero e dorso

NUOTATE SIMMETRICHE

- Impostazione della gambata a rana
- Miglioramento della bracciata rana
- Miglioramento della bracciata delfino

CAMBI DI POSIZIONE

- Costruzione delle virate a stile libero e dorso

SUB-ACQUA

- Spostamenti orizzontali attraverso la passata sub-acqua a rana

PERFEZIONAMENTO 4 STILI

Obiettivi da raggiungere

INGRESSO IN ACQUA

- Tuffo corretto di testa e relativa fase subacquea in tutti gli stili

NUOTATE ASIMMETRICHE

- Inserimento del concetto di rollio
- Miglioramento della fase aerea e subacquea della bracciata

NUOTATE SIMMETRICHE

- Miglioramento dell'efficacia della bracciata
- Corretta coordinazione respirazione, bracciata e gambata
- Nuotata corretta per 25m

CAMBI DI POSIZIONE

- Virata a delfino
- Virata a rana

SUB-ACQUA

- Fase subacquea in tutti gli stili

AVANZATI

Obiettivi da raggiungere

INGRESSO IN ACQUA

- Perfezionamento partenza dal blocco (start e subacquea di tipo agonistico)

CAMBI DI POSIZIONE

- Virate nei misti

SUB-ACQUA

- Fase subacquea nei diversi assetti

LAVORI CONDIZIONALI

- Miglioramento della condizione aerobica tramite serie allenanti

NUOTATE

- Affinamento della tecnica delle nuotate