

# AMBIENTAMENTO – (ex GIRINI)

## 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 – (ex CAVALLUCCI)

## 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 – (ex ANATROCCOLI)

## 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 – (ex CIGNI)

## 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-acquea a rana

# PERFEZIONAMENTO 4 STILI – (ex DELFINI)

## 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 – (ex SQUALI)

## 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