



turritanuoto

[www.turritanuoto.ch](http://www.turritanuoto.ch)

[corsidinuoto@turritanuoto.ch](mailto:corsidinuoto@turritanuoto.ch)



**swiss**  
swimming



PER INFORMAZIONI  
Lorella Mozzini Vellen

079 830 79 26

[lorella.mozzini@turritanuoto.ch](mailto:lorella.mozzini@turritanuoto.ch)

In collaborazione con



**SPORT**

Città di Bellinzona

# SCUOLA NUOTO TURRITA 2018

**PISCINA COMUNALE BELLINZONA**  
dal 18 al 29 giugno 2018  
escluso sabato 23 e domenica 24

**ORARI:** Mattino dalle ore 08.45 – 11.45

**LIVELLI:** Da 1 a 10 Kids Pass, libretto blu

**PARTECIPANTI:** Nati dal 2011 al 2014

**ISCRIZIONI:** Online sul sito [turrita nuoto](http://turrita.nuoto.ch)  
[www.turritanuoto.ch](http://www.turritanuoto.ch)

**COSTO:** 120.– franchi

**PAGAMENTO:** CCP 65 - 66376 - 4

**IBAN:** CH52 0900 0000 6506 6376 4  
Presentare il giustificativo dell'avvenuto pagamento il primo giorno dei corsi

**ENTRATE:** Via Mirasole (sotto la passerella)  
oppure cancello lato tennis

**PRIMO GIORNO:** Mattino ritrovo ore 08.45 nel  
prato grande accanto ai giochi

- Level 1 Impari ad ambientarti nell'acqua con la respirazione e il 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 nel crawl.
- Level 6 Sei capace di nuotare 25m e 15-20m a crawl e sai fare un tuffo di testa.
- Level 7 Sai nuotare 25m crawl con tuffo di partenza. Impari le basi per il delfino e per la rana.
- Level 8 Sai nuotare 25m 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 15m a rana, sai fare la virata a rana.
- Level 10 Sai nuotare 15m a delfino, sai nuotare 25m a rana, sai nuotare 50m a dorso con partenza, sai nuotare 50m a crawl con tuffo di partenza.