

KIDS PASS (libretto blu) descrizione livelli 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.

SPORT PASS (libretto rosso) descrizione livelli di Swiss Swimming

Level 1	100m dorso, 100m crawl, 50m rana, 25m delfino
Level 2	150m dorso, 100m misti battuta di gambe, 25m rana dorso, Apnea
Level 3	100m misti, 200m crawl, 15m apnea con tuffo di partenza, BREVETTO GIOVANILE pratica e teoria-
Level 4	250m scala misti (25m delfino, 50m dorso, 75m rana, 100m crawl) 50m delfino - BREVETTO GIOVANILE pratica e teoria-
Level 5	200m misti, 100m rana, 20m apnea con tuffo di partenza BREVETTO GIOVANILE pratica e teoria-
Level 6	500m scala di misti (50m delfino, 100m dorso, 150m rana, 200m crawl BREVETTO GIOVANILE pratica e teoria-