



turritanuoto

www.turritanuoto.ch

corsidinuoto@turritanuoto.ch



swiss
swimming

SCUOLA NUOTO
CON IL CERTIFICATO DI
QUALITÀ DI
SWISS SWIMMING



PER INFORMAZIONI
Lorella Mozzini Vellen

076 463 75 03

lorella.mozzini@turritanuoto.ch

In collaborazione con



SPORT

Città di Bellinzona

SCUOLA NUOTO TURRITA 2019

PISCINA COMUNALE BELLINZONA
dal 17 al 28 giugno 2019
escluso sabato 22 e domenica 23

ORARI: Mattino dalle ore 08.45 – 11.45

LIVELLI: Da 1 a 10 Kids Pass, libretto blu

PARTECIPANTI: Nati dal 2012 al 2015

ISCRIZIONI: Online sul sito turrita nuoto
www.turritanuoto.ch

I posti sono limitati e verranno
assegnati in base alla data di
pagamento, ultimo termine
10 giugno 2019

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: Cancellato lato Parco Urbano
oppure cancellato 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.