

prove per l'ottenimento dei brevetti

Edizione 2008

I **brevetti** possono essere conseguiti **solo nella vasca olimpionica**
Per l'ottenimento dei Brevetti occorre superare **tutte le prove** previste.

CORSI PER DEBUTTANTI E INIZIATI

I BREVETTO

- 1 almeno 25 metri di nuoto in uno stile definito, da nuotare almeno 2 volte
* l'allievo deve essere capace di saltare in acqua dal bordo

II BREVETTO

- 1 almeno 100m in uno stile definito
- 2 25m in posizione dorsale
- 3 iniziazione al nuoto sott'acqua (senza occhialini)
* freccia con spinta dal bordo e almeno due bracciate complete in immersione
- 4 tuffo in piedi dal bordo della vasca dei tuffi

III BREVETTO

- 1 15 minuti di nuoto continuato (almeno 400m)
- 2 50m con buona impostazione tecnica a rana o a crawl
- 3 50m a dorso (a rana o a crawl)
- 4 pesca di 1 piattello a 5m dal bordo (senza occhialini), senza tuffo e nella vasca olimpionica
- 5 tuffo di testa dal bordo nella vasca dei tuffi

IV BREVETTO

- 1 800m di nuoto continuato (massimo 26 min.)
- 2 50m a rana con buona impostazione tecnica
- 3 50m a crawl con buona impostazione tecnica
- 4 50m a dorso con buona impostazione tecnica
- 5 pesca di 3 piattelli (senza occhialini) a 8-10m dal bordo e nella vasca olimpionica
- 6 12m di nuoto sott'acqua (senza occhialini), con tuffo dal blocchetto
- 7 tuffo di testa da 1m

V BREVETTO

suddivisione NUOTO

- 1 50m crawl in 60"
- 2 100m crawl dorso con buona impostazione tecnica
- 3 100m rana in 2:15
- 4 100m rana dorso con buona impostazione tecnica
- 5 40 minuti di nuoto continuato (minimo 1200m)

suddivisione SALVATAGGIO (prove da eseguire senza occhialini)

- 6 pesca di 5 piattelli nella vasca olimpionica
- 7 15m nuoto sott'acqua
- 8 pesca della ciambella e trasporto (10m)
* introduzione alla respirazione artificiale

CORSI PER ESPERTI

VI BREVETTO

suddivisione NUOTO

- 1 200m stile libero in 3:55
- 2 50m crawl in 55"
- 3 200m rana in 4:15
- 4 50m delfino con buona impostazione tecnica
- 5 60 minuti (un'ora) di nuoto continuato (minimo 2000m)
- 6 partenza e virate con buona impostazione in tutti gli stili
- 7 nuoto di velocità (1 prova a scelta) : 50m crawl in 48" o 50m dorso in 55" o 50m rana in 60"

suddivisione SALVATAGGIO (prove da eseguire senza occhialini)

- 8 pesca di 10 piattelli nella vasca olimpionica
- 9 25m nuoto sott'acqua
- 10 ciambella (5 Kg): pesca, trasporto (25m) e posa - senza nessun appoggio - sul bordo vasca
- 11 trasporto di salvataggio (25m) di un camerata
- * istruzione alla respirazione artificiale

VII BREVETTO

suddivisione NUOTO

	DISCIPLINE	ATTIVI SNB	Non SNB
1	60 minuti di nuoto continuato (minimo 3000m = 2min. x 100m di media)		2500m
2	20x100 crawl	ogni 1'45	2.30
3	10x100 gambe	ogni 2'15	2.30
4	15x100m rana	ogni 2'15	2.30
5	15x100m dorso	ogni 2'	2.15
6	3 Flipper (Mista)	a 60" per 50m	75"per 50m
	oppure 7x100 mazzacurati ogni 21.15		2.30

suddivisione SALVATAGGIO

- 7 trasporto di salvataggio di un camerata per 50m
- 8 ciambella 5kg : pesca, trasporto per 50m e posa sul bordo senza appoggio
- 9 respirazione artificiale
- 10 le principali prese di salvataggio

ATTRIBUZIONE DELLA "LODE" DEI CORSI DI NUOTO

- 1 Il corso per l'ottenimento della LODE può essere seguito solamente da chi è già in possesso del VII Brevetto.
- 2 La LODE può essere attribuita solo a chi abbia già compiuto i 14 anni
- 3 La LODE può essere attribuita una sola volta.
- 4 La LODE viene attribuita dal Direttore dei Corsi di Nuoto su proposta concordata del monitore di gruppo e del collaboratore didattico.
- 5 L'attribuzione della LODE viene decisa tenendo presente i seguenti punti:
 - a l'impegno profuso durante il corso
 - b l'atteggiamento nei confronti della disciplina sportiva
 - c le capacità tecniche, e cioè :
 - tuffi di partenza (tradizionale, grab e track) in tutti gli stili
 - virate di competizione in tutte le discipline e nei cambiamenti di stile nella mista
 - esecuzione accurata di un programma di stretching completo
 - d le capacità di allenamento in relazione al livello tecnico del singolo
 - e la presenza obbligatoria a tutte le lezioni-allenamento
- 6 La LODE viene consegnata dal Direttore dei Corsi di Nuoto durante una piccola cerimonia.